

大方谈性
给女生的性教育读本
知乎
一小时
HOUR：228

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

目录

关于本书
「一小时」电子书出版序
性的价值——心理学视角下女性的性观念
了解你的身体
史上最全面！女孩子都应该懂点的妇科常识
痛经要不要用止痛药？
宫颈糜烂，不是病！
妇科病与性病有什么区别？
堕胎对身体会造成哪些伤害？
「修剪草坪」的正确姿势！
在「性」里，认识你自己
一句话科普：你不知道的性知识
什么时期女性的性冲动更旺盛？
虽然是夏天，也可以聊聊「春梦」
科学避孕，请看这里
怀孕的时候到底能不能同房？
展开阅读
给新时代少女的性启蒙书单

关于本书

《 大方谈性：给女生的性教育读本》/知乎

出品人 周源
策划编辑 皮卡丘粥
设计 徐馨
校对 郭慧红

联系我们 publish@zhihu.com

本电子书版权为北京智者天下科技有限公司所有，未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译或节录本书内容。

ZHI-BN:8-0228-0000190614-1
DNA-BN：ECFD-N000000670212
最后修订：2019 年 6 月 14 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路 347 号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号
电子邮箱： cb@bookdna.cn
网址： www.bookdna.cn
本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media CO., LTD, 2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
service@bookdna.net
www.bookdna.net

「一小时」电子书出版序

知乎创始人 周源

感谢你阅读知乎推出的「一小时」系列电子书。

「一小时」系列是什么？

这是一系列短小精炼的电子书。我们邀请了知乎各专业领域的知友在书中分享他们的知识、经验和见解。如果你足够认真，便可以在一个小时内读完一本书。

这里既有日常经济分析，也有人文历史，既有职场经验，也有生活中的科学。这些作者，都是我们精心为你寻找，在各个领域拥有独到见解的专业人士。而我们出版的每一本书，都会解释一个问题，分享一种思路，展开一个视角。

地铁上，入睡前，在这些细碎的时间里，挤出一小时的时间，静下心，读下去。

你很忙，但知识不慌张。

愿你从「一小时」开始，对这个世界，又多了一分认识。

性的价值——心理学视角下女性的性观念

□ 时悦 Shadow

对于男性，性更多的是出自本能；与之相反，性对女性是一种商品。

大学的时候，刚经历过高考的洗（cui）礼（can），我来到大学虽然自诩是个大人，但是对于什么谈恋爱、男女关系完全是个菜鸟。青春片里各种恋爱、分手、怀孕、堕胎什么的跟我没有半毛钱关系，在我的高中这叫男女生非正常接触，说个话、传个情书就已经顶到天了，你还想睡，你咋不上天呢？

虽然现在我讲黄段子还算面不改色心不跳，能够各种秒懂，然而当时的我的的确确是个内心极其传统的阿呆啊。所以在我朋友羽小姐讲她和她男朋友婚前性行为的时候我还是有些抵触。当时羽小姐说：「我和我男朋友都是第一次，我们彼此相爱，我并没有觉得有什么遗憾，即使以后不能携手一生。」那是我第一次思考，性之于女性到底有什么不同。

后来，我去了英国，我大学的好闺蜜阿宝在微信上跟我说：「悦姐，我今天看了 A 片了，你说男生是怎么看这么恶心的东西的，男的长得也太丑了。」阿宝同学自此产生了严重的「观影不适」。

其实我也很好奇，为什么看上去大部分中国女性看待性已经非常开放了，却又似乎有那么些说不清道不明的意味。所以我就在导师男神的研究范围里，毫不犹豫地选择了 sexual ads（性广告）。然后在我和导师讨论实验素材的时候，他问了我一句：「 Are there sexual ads in China？」（中国有性广告吗？）我：「Of course.」（当然。）「Which kind of sexual ads do you like.」（你喜欢什么类型的？）筋脉尽断，傻兜卒。

然而，中国女性真的那么保守吗？又或是真的那么开放吗？很多时候我觉得这是一个矛盾的问题。

以性广告为例，1983 年到 2003 年之间，sexual ads 增速迅猛。普遍研究认为性广告的确可以抓住受众的眼球，大幅度提高销量。事实上 Cacvin Klein 靠着性感的 sexual ads 的确实现了 double sale（双倍销量）。然而，sexual ads 对消费者的刺激是基于文化以及性别的。一些西方的研究发现，西方女性无意识地抵制 sexual ads。我看了那么多年的《2 Broke Girls（美剧：破产姐妹）》，你们都是骗我的吗？

然而，我已经习惯了这种反转，拿到数据以后，很明显，东西方男性都对 sexual ads 表示出无条件热爱。西方女性却抵制无意义 sexual ads，只有当 sex 被赋予了价值，比如 sexual ads 推销的是情侣表，她们才会减轻这种抵制。这点重复验证了之前的研究。万万没想到，虽然我们中国女性和中国男性相比对 sexual ads 产生的热情有点差距，然而却远远超过了西方女性（还需扩大样本，重复验证）。

这真是一个复杂的故事……

Question 1：

同样是用 sex 作为元素，为什么与男性相比，女性会抵制 sex ads？

1. 进化心理学角度（The evolution of human sexuality）

无论男性还是女性，想保留自己基因的最直接方式就是通过性行为繁衍后代。然而在这种投资中，女性所承担的风险要远远大于男性。在繁衍后代的过程中，男性只需要提供精子，而女性提供卵子的同时，还需要承担怀孕的过程。男性可以广泛地散播精子，却不用担心怀孕，女性则不然。女性一旦怀孕，是无法同时孕育其他后代的。而女性独立抚养子嗣又十分困难，所以女性在挑选性伴侣时是十分慎重的。这也是为什么男人专一地永远喜欢 18 岁小姑娘（因为她们繁育子嗣的能力强），而女人对钻石王老五的追求永远是无休止的（雄厚的物质基础保证了子嗣可以在安全的环境下成长）。

性的低成本让男性既在身体上享受了，又有可能保留自己的基因，何乐而不为？所以广大女同胞称男性为下半身思考的动物也不无道理。性的高成本让女性必须花更长的时间选择一个合适的性伴侣，产生忧虑和恐惧也是有道理的。

2. 性经济学理论 （The sexual economics theory）

性经济学理论是基于诺贝尔奖得主 Gary Becker 的 4 个假设提出的。

（1）Consumers’ choices are influenced by costs and benefits under the stable preference;

（2）The change of price and any other market influences can lead to scarce but desirable resources;

（3）Sellers of products or services compete with each other;

（4）The final purpose of people in the market is to pursue maximized profits.

假设 1：在喜好、习惯相对稳定的时候，消费者的消费行为是受性价比影响的；

假设 2：市场以及价格变动虽然会导致资源稀缺，但同时也会发现更令人满意的资源；

假设 3：商品和服务的卖家会互相竞争；

假设 4：无论买家还是卖家，寻求的都是利益最大化。

在性经济学理论中，我们把性看作是女性的一种资源。虽然发生了性行为，但是是否繁衍子嗣的决定权在女性，即使精子卵子结合了，女性有权利终止妊娠。所以当女性和男性发生性行为时，女性给了男性繁衍后代的机会。从社会交换理论来看，女性希望从男性身上得到等价的回馈。

女性将性与价值连接起来，性是被赋予了价值意义的。所以，当性被看作廉价的行为或者毫无意义的时候，女性是拒绝的；当性用来描述一段稳定的关系，是出于爱或者婚姻时，女性不会很抵触。

Question 2：

不是西方开放，东方保守吗？怎么中国女性反而对 sex ads 显示出更积极的状态？

Berry、Gangestad 和 Simpson 曾经做过一些研究，发现，并不是所有女性对 sex 都是拒绝的，有一部分会对 sex 呈现出浓厚的兴趣，这与个人经历、个性以及文化等因素息息相关。而在中国历史上，人们对于性的态度也并不是一直禁止和保守的。

在中国古代，我们先人的性观念实际上是非常开放的。很多神话也描述了这种开放的性观念和性关系。三大主流哲学思想也强调阴阳平衡，顺应自然。只是到了宋朝，程朱理学的出现，统治阶级开始压抑性，并实行双重标准。直到新中国改革开放之前，整个社会还是实行非常严格的性道德管制的。公众场合谈性是一种非常丢人的行为。而改革开放之后，中国开始受西方文化的影响，人们开始关注自身感受以及需求，已经可以有自由选择的权利。性观念在这一时期又得到了唤醒。

所以从整个中国性观念的发展历史来看，当下女性对性的看法呈现一种相对矛盾的状态：一方面受到传统礼教的影响，受到社会压力和家庭压力的压抑；另一方面受到西方自由文化的影响，对性由好奇转为实际行动，也变得越来越开放。两种观念不断博弈，所以中国女性对于性的态度是十分复杂的。很多时候虽然身体上做出了尝试，但这种尝试是为了证明自己开放而不是真正的开放。

无论如何，性对女性来说意味着更高的成本。男性追求性，出于本能；而女性更像是一个商人，如何将性的价值最大化是终极目标。

参考文献：

1. Baker, M. J.,& Churchill, G. A. (1977). The Impact of Physically Attractive Models on Advertising Evaluations. Journal of Marketing Research, 14(4), 538.

2. Baumeister, R. F.,& Vohs, K. D. (2004). Sexual economics: Sex as female resource for social exchange in heterosexual interactions. Personality and Social Psychology Review, 8(4), 339–363.

3. Baumeister, R. F, Catanese, K. R.,& Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. Personality and Social Psychology Review, 5, 242-273.

4. Bello, D. C., Pitts, R. E.,& Etzel, M. J. (1983). The

Communication Effects of Controversial Sexual Content in Television Programs and Commercials.Journal of Advertising, 12(3), 32-42.

5. Becker, G. S. (1976). The economic approach to human behavior: University of Chicago Press.

此处省略 54 篇文献……

2016-11-17

了解你的身体

史上最全面！女孩子都应该懂点的妇科常识

□ 大力

1. 关于月经

1.1 第一次拜访的大姨妈

如果有人问我，人生第一次濒死感是什么时候？回答就是第一次来大姨妈时。

应该是六年级毕业后的那个暑假，有一天上厕所发现自己流了一整条内裤的血之后，待在厕所半小时没有反应过来，脑袋里闪过的唯一念头就是我要死了，流血而亡，这大概是最不浪漫的死法吧。

在那之前我对大姨妈唯一的了解就是好奇妈妈抽屉里的那包白白软软的卫生巾是拿来干什么的，真的要原谅那个年代匮乏的生理卫生知识，让我小小年纪就有了种即将流血殆尽的阵亡感。

正常情况下，女孩子的初潮应该在 12~16 岁，现在有提前来初潮的趋势，有碰到过 8 岁就来的。初潮一般会在乳房开始发育后的两年左右来临，所以当发现家中有小女孩胸部开始发育的时候，就应该提前给她打预防针，了解相关的知识，以免突然哪一天大姨妈到访，像我一般被吓到如今都记忆犹新。

极少数的女孩子可能要等到 18 岁才来初潮，但是如果超过 18 岁，甚至 16 岁还没有来的话，就应该果断带她去医院就诊，排除是否有病理情况了。

门诊遇到过很多子宫发育不良的女孩子，预后较好的是那些早期发现及时予以治疗的妹子，在补充外源性激素的情况下子宫甚至能长到正

常大小，以后怀孕生娃都没有问题，但是也遇到过二十几岁还没有来过大姨妈、第一次来医院就诊的女孩子，这时候已经错过治疗的最佳时机了。

真的很遗憾。

1.2 初潮前的阴道出血

现在越来越多地碰到小女孩性早熟或者在初潮前不规则的阴道出血了。

具体原因很多，其中，最主要的是接触了大剂量的外源性雌激素，导致性早熟和初潮前的不规则阴道出血。但也有的是因为疾病原因。

有见过小女孩误食了母亲的避孕药导致不规则阴道出血的（家里有熊孩子，藏好你的避孕药）。

所以，一切在初潮前出现的不正常的阴道出血都应该及时带到医院看医生。

1.3 记下你的大姨妈

其实，妇产科医生在门诊看病，最不原谅的就是对自己大姨妈一问三不知的妹子了（请原谅妇产科女汉子一颗放浪不羁的心）。

记录月经周期应该成为一个女孩在生育期必做的功课，就好像一日三餐，拉屎撒尿一般自然。记录，指的是用笔和纸或者在电子产品上记下来，不是指的用脑袋，因为没有谁可以准确地回忆起上个月的事情。

特别是对于青春期的少女和备孕期的女孩，拥有良好的月经周期（不是要求你真的必须 28 天来一次）是一个女孩生活最重要的部分。

IT 界甚至给广大女同胞研发了众多记录月经周期的软件，下载一个又何妨？

1.4 姨妈来的那几天

一般来说，每次持续时间为 2~7 天，周期在 24~35 天（可以适当地放宽到 20~45 天），经量在 20~60 ml 之间。

其中不乏有些妹子每次周期到 40 天，不要太紧张，是可以存在的。

同时偶尔一次、两次大姨妈不听话，原本要来一个星期的姨妈两天就走了，不要忧伤，它还会再回来，下次借住得久点就没关系，或者突然推迟了几天来（怀孕除外），也不必太惊慌，最近是否熬夜了？过度运动了？节食了？还是精神压力大了些？这些都有可能影响到姨妈的暂住时间。

1.5 白带正常吗

所谓白带，只是一些分泌物组成而已，正常情况下是乳白色，但是分泌到内裤上，洗的时候发现有点偏淡黄色也是正常的，质地较轻，有黏性，无味，可能略带点腥味，因人而异，常常闻一下是有必要的，对它知根知底，有问题的时候自己都可以嗅出异常来，正常的白带并没有什么有害细菌，无须对它嗤之以鼻，做出一副嫌弃至深的样子。

什么情况属于不正常？

如果味道异常，质地浓稠，呈脓状、豆腐渣样、泡沫状，色灰、色黄、色绿等，如果顺带还伴有瘙痒，是时候见一见医生了。

如果白带带血、带血丝，也需要挂个号看一下。

顺道提一下，任何白带问题都应该去医院检查后再治疗，不同的阴道炎治疗并不一样，最忌讳的就是白带一有问题就自己塞药（你到底塞了什么鬼），那还要妇科医生干什么呢？

而且，这样很容易导致双重感染和反复发作，用错药了还要加重炎症。

1.6 清洗问题

正常情况下，不推荐任何市面上的清洁剂。

孩子，你没有那么脏，清水洗洗就好了，而且只是清洗外阴就好了，切记：不要深入，不要深入，不要深入。

到底清洗哪里？

请先自行了解女性外阴结构。

大阴唇的内侧褶皱处是分泌出的白带滞留最多的地方。

那么，清洗的时候至少需要清洗到大阴唇内侧褶皱处！

1.7 选择卫生巾还是卫生棉

有人说用卫生棉是妇女解放的一大标志。

其实不用说得那么高尚，哪个好用、哪个适合你就选哪个，最重要的是干净。前两年爆出来的新闻说在市面上有很多山寨版的卫生巾，这样的新闻比比皆是。

所以对此，推荐是：最好长期固定一个或两个牌子的卫生巾(品牌任意)，至少知道你要买的卫生巾大概多少钱，过分便宜的唯一理由只有：假货。而且长期使用同一种牌子之后你就会对它的质感、手感、包装了如指掌，那意味着万一不幸碰到假货，也能鉴别出来。

话说，银行人员在培训如何鉴别假币的时候，不是反复去感受假币，而是对正币了如指掌，同理如此，而且亲身试验过（某日在小卖部买了包常用的，打开一摸便知上当了）。

另外还需要强调一点，并不推荐使用具有过多功能或者额外功能的卫生用品，比如说活血化瘀的、止痒消炎的……

带点薄荷味已经是极限了，能避免就避免吧，人人经过你身边都能闻到一股扑鼻的「香气」，不要认为人人都是纯洁的孩子。

关于更换卫生巾的时间，一般情况下是 2~3 小时更换一次（需要的话可以更勤），大姨妈主要由剥脱的内膜和血液组成，是细菌生长最好的培养基，而月经期是生殖系统最为脆弱的时候，宫颈微张，很容易引发感染，所以不管量多不多，换勤快点，妹子。

1.8 垫护垫了吗

广告词是量少的日子，护垫帮你解决。

看好，人家广告词明明说得很清楚，量少的日子可以选择护垫，不是每天都垫着护垫。

垫护垫的妹子，是因为太爱干净呢，还是太懒不想洗内裤呢？

多数护垫底部都是一层塑料，透气性很差，极容易造成阴部潮湿、出汗，使病原菌滋生。

而且很多妹子垫护垫一垫就是一整天，也不换（反正也不脏嘛），这样很容易导致局部的湿度、温度都增加，这时候细菌或者真菌就要来作祟了。要是遇到因为垫护垫造成的炎症来就诊的，医生们的内心都是咆哮的！

所以，扔掉你的护垫，轻松做女人，勤换内裤！

1.9 内裤选好了吗

作为女人，内心中是真的不能抗拒这样的诱惑。



但是，科学地选择内裤的时候你需要倾向于透气的产品。

什么叫透气？不是蕾丝好多洞洞好多网网就透气了，特别是内裤最下面的那一部分的面料必须是纯棉透气的！

我爱的姑娘们，在需要这么性感诱惑的内裤存在的私密「性福」时刻尽情地使用它们，穿罢用罢，日常的时候换回那条纯棉透气的内裤，好好爱惜自己的身体。

需要强调的一点，内裤并不是越贵越好，因为贵到一定程度之后其价

值只体现在广告费用的投入上了，但是，也请远离那些一块钱一条的化纤内裤（一块钱是不是说得太少，只是打比方，如果你买了十块钱三条的内裤，其中一条内裤的真正价值也许还真的没有一块钱）。

顺便还想多一句嘴，内裤天天换，天天洗，不要和其他衣物一起洗，特别是袜子，尤其是刚好还长了脚气的。用比较温和一点、容易清洗净的洗涤剂洗，因为它真的没有很脏。如果你恰好买了超强超难清洗掉或者劣质的洗涤剂，那你就认真清啊认真清啊认真清。

1.10 什么时候需要去医院好好调教一下调皮的大姨妈了

a. 比如说一个月来了好几次；

b. 大姨妈超过你的两个周期还没有来（保守估计），因为，要么你怀孕了，要么你病了；

c. 大姨妈来了半个多月还没有停的迹象，感觉自己真的要流血殆尽而亡；

d. 大姨妈好少，一天就了事，还打湿不了 3 张卫生巾；

e. 大姨妈来的时候痛得要死要活，就算你还是个青春期美少女。

好了，接下来我们要讲一讲痛经了。

2. 关于痛经

2.1 常见的痛经原因

痛经分为两种，一种是原发性痛经，大多是由于前列腺素的增加导致的，常常找不到原因。

另外一种叫继发性痛经，包括了所有可能导致痛经的疾病造成的痛经，常见的有子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫肌瘤等。

2.2 有哪些止痛的办法

任何痛经都不是每个女孩子活该承受的，特别是每个青春期美少女们，当她们在课堂上痛得死去活来的时候，常常会被教育：这是每个女孩子都会经历的过程。

其实不然，只是我们没有充分意识到痛经本身所存在的问题。

如果是由于器质性的疾病引起的，那么早点发现、早点处理、早点预防，则是最好的。

如果是原发性的痛经，那么适当地服用止痛药物会让一个女孩子的生活质量大大提高，何乐而不为？

不要把痛经当成你理所当然应该承受的痛苦，只因你是女孩。

3. 关于怀孕

3.1 怀孕之前

如果你准备怀孕，尽可能地完成一些常规的孕前检查：

妇科查体

子宫附件区的 B 超

宫颈细胞学和白带检查

血常规

尿常规

肝功能

乙肝标志物检查

ABO 血型

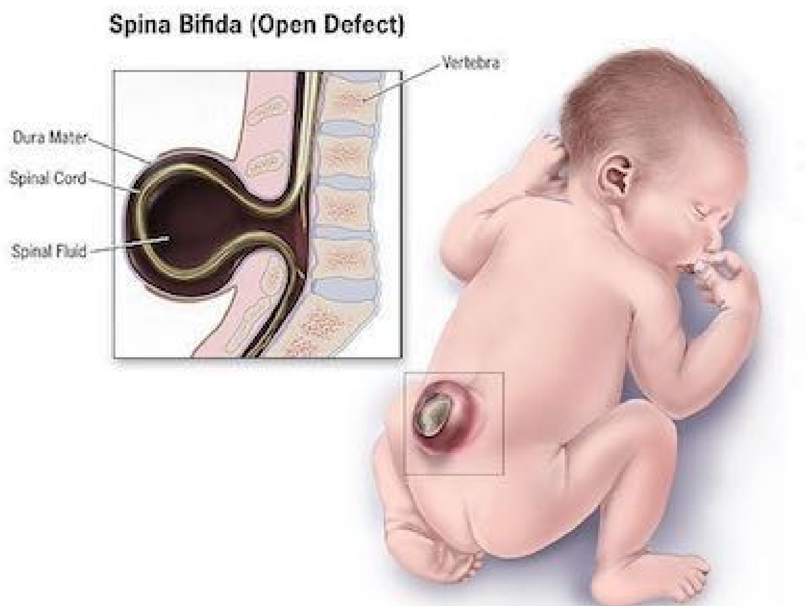
如果家里养猫了，至少还应该查一个 TORCH。

（有且不仅有这些！）

3.2 叶酸到底是什么鬼

关于是否服用叶酸，我只想用一张图说明问题。

Spina bifida 神经管畸形



（图片来源：维基百科）

或许会有朋友告诉你，他们没有吃叶酸，孩子照样很健康。

甚至好多朋友都是这样告诉你的。

但就像很多人告诉你，我每天都横穿马路从来都没有被撞到过一样，只是说不准，你去穿，还真的就被撞到了。

有人会问：不吃的话发病率有多高？答案是，于你，100% 或 0。

如果你没有吃且孩子健康，恭喜你，但是如果还要再生一个，还是吃几颗吧，社区医院免费领的药物未必就是不好的。

如果你还没吃，正打算吃，赶快去领两盒回来。

世界卫生组织的建议是：请补！

当然他们也提到了补铁的问题，关于怎么补铁的问题请根据个人情况咨询医生。

3.3 怎么知道排卵

萌妹子们常常要问的一个问题：怎么知道自己排卵了吗？

最简单的莫过于：基础体温表！体温上升的前后两天就是排卵期，多啪啪，但是在排卵期前后，不要憋卵，同时也不要憋精。（我讲清楚了吗？）

另外还有其他办法，B 超检测排卵、LH 排卵试纸。

强烈推荐的还是基础体温表。

怎么测？

a. 使用最原始的水银温度计

b. 充足睡眠后的清晨，最好每天定时

c. 不要任何运动

d. 舌下测量

e. 绘图，连线（好像有手机 APP 可以记录了，反正不要报一堆体温的数据给医生，会有想敲你的冲动）

如果你真的担心自己 45 天才来一次月经是否正常，那么检测一下基础体温，如果是有体温升高，排了卵，那你就可以继续安心地逛知乎了。

3.4 怀孕了怎么办

不要自生自灭，去医院找医生！

此处不做医疗咨询，不讲黄体酮的血泪史！

3.5 孕期建卡和孕期保健

妊娠第 11～12 周就应该去正规医院的产科建卡！

孕期保健请根据你的产科医生的指导，认真听话地执行。

3.6 什么时候可以再生

顺产后，如果一切恢复顺利，至少 6 个月才能生二胎；

剖宫产后，如果一切恢复顺利，至少 2 年后才能生二胎。

注意前提是一切恢复顺利，不指特殊情况。

那么，这期间，你需要避孕，我们来聊一聊避孕吧。

4. 关于避孕

4.1 所有热衷于体外射精的男人都应该拖出去斩了

刚好前几天有个妹子问我，她寝室有个室友男朋友从来都是体外射精，怎么办？会怀孕吗？

我当时怒火攻心，只回了她两个字：分手。

然后我告诉她，没钱吗？要不要我转点钱给你，你帮我转交给她，嘱托她去买个套？妹子说室友男朋友不爱戴套套。

有种从此不会再爱，宇宙也拯救不了，撞破脑袋也搞不清这帮年轻人怎样的心态。

拖出去，斩了。

4.2 套套存在的意义

避孕、阻断性传播疾病！

这是上帝馈赠给人类的拯救人类的最好发明。

原本两句话大概就可以阐述完，但是再加一句：同一时间只用一个。土豪也不要任性。

因为有人问，大力，你说的人流、宫腔粘连好恐怖，是不是同时用两个套套更保险？

诚然不是！

要真的两个一起厚点更保险，那为什么人家公司要费尽心思研究出更薄（bao）更薄（bo）的新产品？！

你试试大夏天汗流浃背的时候捂两件羽绒服。体验超差的！不仅体验差，反而多事。

4.3 我们来聊一聊避孕药

这里所说的避孕药是指除紧急避孕药以外的避孕药。

年轻的女孩们，不要戴着有色眼镜看如此美好的药物。

国外的女孩子从 18 岁开始有性生活就可以常规吃避孕药避孕了，甚至皮下埋植避孕药。

所以，不要谈激素就色变！它不是普通的激素，我们常说的增重、导致身材走样的激素不是性激素，而是糖皮质激素，此激素非彼激素。

目前，国内避孕药的使用很大一部分用于治病，比如说调节月经周期等。

如果你月经都乱七八糟了，体内激素一塌糊涂，为什么还要抗拒可以治你的病的避孕药呢？

如果你已经在使用避孕药来避孕，那么你已经跟国际接轨了。

同时，还需要强调的是：停了避孕药之后就可以马上安心怀孕了。

避孕药不是魔鬼，是天使！

避孕这个环节根本就没有提到紧急避孕药，所以紧急避孕药根本就不是拿来常规避孕的！

常规避孕，请弃之！

当然，如果真的是由于极其特殊情况下被发生了性行为，特别又是刚好在排卵期，那么适当地极其勉强地请使用一次，有且仅有这一次！

因为如果接下来发生非意愿的妊娠需要做流产的话，那么紧急避孕药带来的副作用当然比流产的小。

紧急避孕药也不是魔鬼，它只是用于特殊情况下的避孕而已，如非意愿地被性行为了，或者常规避孕失败（套套破了，或者漏服了避孕药的情况下），才会使用。

4.4 安个环怎么样

对于以后没有生育要求的妹子们来说，可以安个环来避孕，简单有效。

4.5 对你的环留个心眼

如果你真的安了环，那么以后每年妇科体检的时候，B 超应该提示类似这样的语句：宫内环位正常。

不排除安了的环可能会到处乱跑，跑出去或者跑到肚子里去。

4.6 等你绝经了以后

等你，或者你妈妈绝经了以后，安在子宫里的环就是时候取出来了。

不能听之任之地把环放在肚子里，感觉它反正都已经待了这么久了，就让它待着吧。

绝经后子宫会萎缩，环可不会萎缩，所以不排除它会穿破子宫，甚至游离到盆腹腔里去。

曾经做过的很长一台手术，不是妇科肿瘤的手术，竟然是为了找躲在腹腔某个卡卡角角里的环，前前后后折腾了六七个小时，然而顺利的取环术 1 分钟就可以搞定。

4.7 结扎了吗

说句真心话，对于结扎这个问题，我知之甚少。

最初的知识来源是，计划生育时代,每一个被拖去结扎的女性背后的辛酸史。

在我泌尿外科实习，转妇产科的过程中，还真的没有遇到过纯粹因避孕要求来结扎的，请原谅我的孤陋寡闻吧。

相反，遇到过因为严重的输卵管问题，要求来结扎后做试管婴儿的。

当然，这是非常行之有效的办法，如果你们确定今后的人生不再有生育要求（比如说已经生了两三个的），觉得吃避孕药太麻烦，戴避孕套影响幸福指数，安环也不能满足你的需求，那么可以去医院咨询一下妇产科医生或泌尿科医生。

然而，如果你们单纯地是想当丁克，私以为还是可以选择其他避孕办法的。

因为也遇到过曾经一心想当丁克的夫妻，做了输卵管结扎术 10 年后，要求复通怀孕的。

所以慎重决定，因为不是一扎解千愁。

5. 关于人流

5.1 你所不知道的人流手术

没有做过人流术的人生才叫完美！

原本想删除这句话的，多有冒昧和不周之处。因为来医院的也有很多因为各种不得已的原因行人流术的妹子们，最常见的比如说胚胎停滞发育等。

只是上帝造人的时候打了个盹，不过他不会老是这么残忍，总是遗忘认真避孕、安心备孕的你。

苍天可鉴一颗真心，这里所说的人流术都指的是那些不好好避孕，想啪就啪不计后果然后随意终止意外妊娠的情况，不管你是发乎情还是始于炮！

5.2 人流后什么时候开始避孕

立刻，马上。

当然，人流手术后事项上一般写的是禁同房 1 个月！

5.3 人流后怎么避孕

没有什么差别，常见的就是：避孕套或者避孕药。

5.4 你必须了解什么叫宫腔粘连

为什么我说「没有做过人流术的人生才是完美的」？

因为实在见过太多的年轻妹子做了人流术后，一次或者多次后，月经量减少、月经量少、月经量极少、闭经的。最常见的原因就是宫腔粘连。

宫腔粘连的宫腔里纤维增生，正常的内膜很薄，甚至没有。

它对妹子最大的影响可能就是影响怀孕了。

我想说的是，目前真的没有什么特别有效的办法治它，除了手术分粘，分了粘，粘了分，分了继续粘。

而且，对于宫腔粘连的妹子，试管婴儿也帮不上你什么忙，因为你装娃的房子坏了，而且补不了。

输卵管不通，至少可以直接胚胎种植，不排卵可以促排卵，甚至赠卵，然而子宫不好了，办法目前稀缺，有待科学研究。

说到宫腔粘连这个问题，其实或多或少有带一些恐吓性质，请原谅大力的苦口婆心！

因为真的有人做了 7 次人流，最后还是生了健康宝宝，过着幸福的生活，但是也有人做了一次人流，就粘得不可开交！所以要看你积攒的人品和运气如何了。

只是如果到了为时已晚的那一刻，再怎么恐吓也没有用了。

6. 妇科体检

6.1 「宫颈糜烂」

如果你真的认为这是一个很严重的「疾病」，请到正规医院的妇产科找医生咨询，远离莆……避免蹭热门话题，打住！

虽然这样说，但私以为还是不可轻视它，至少定期的常规妇科体检记得问候它。

那么，什么是常规妇科体检？

6.2 常规妇科体检

谁应该做：一旦开始有幸福的行为（我打错字了吗？），就应该纳入常规妇科体检的必需队伍。如果你还没有过，也可以适当地选取一些检查做。

多长时间做一次：1～3 年。

去哪里做：正规医院的妇产科，远离莆……远离马路上给你发免费体检卡的医院，上面写着：学生免费人流！全套妇科体检原价 1888 元，现在只要 8 元！关注女性健康，专家免费做体检……（多年前，大力真的好奇也接过这样的体检卡！只是我拿来在期末妇产科学考试复习的时候当尺子用，划重点用，超级好用！当然已经用划重点的笔把卡片上刺眼的字眼涂掉了）。

做什么：（至少，我说的是至少，有且不仅有）常规的妇科查体；白带和宫颈细胞学检查；妇科 B 超。如果还有宫颈问题的（如你认为的宫颈糜烂）还应该做 HPV 检查等。

如果，你属于还没有经历过「性福」的（我说清楚了吗？），请每一次都主动地、大声地、直接地告诉你的接诊医生：你还是个「孩子」！（我肯定没有说清楚！）

因为有可能连续看了一天病的妇产科医生们没有听到你发出的弱弱的害羞的声音。

6.3 去看妇产科你需要注意什么

显然这个内容是被大力强行加进去的，但是我觉得很重要，因为妹子你要原谅妇产科医生们那颗无时无刻不想咆哮的心。

做好充足准备

无论你是去看病的，还是去体检的，他们都会问你最基础的几个问题，可以提前准备好。

比如说：

a. 什么时候来的第一次大姨妈？答曰：这么久了，我怎么记得？

咆哮的心：你都不记得，难道我能记得？

b. 上次大姨妈是什么时候来的？答曰：上个月。

咆哮的心：上个月有 31 天呢，难道我要从 1 号猜到 31 号？

c. 大姨妈多久来一次？答曰：有点乱。

咆哮的心：乱你还不记得它的好！！！

d. 大姨妈一次来几天？答曰：几天。

咆哮的心：到底几天？

e. 量怎么样？答曰：还可以。

咆哮的心终于稍有安慰，还可以就是中量咯。

f. 痛经吗？不耐烦道：医生，我是来看月经不调的，你问我这个干什么？

咆哮的心：心中默念，让我喝口水，降降火，注意良好的医患沟通，态度要和善……

……

（以上答曰不是标准的答案，切记！不要挑逗你的妇产科医生！）

装备

请不要穿连体裤！（如果你想让你的医生对着你，看你穿脱衣服裤子 10 分钟，请便！）

请不要穿不易脱的鞋子！

请不要穿着鞋子踩上检查床！

请不要忘记带走你挂在墙上的包包！

请不要忘记拿走你的检查瓶子和检查单！

……

遇到男医生怎么办？

发自内心地告诉你，你在妇产科遇到的男医生，他已经系统地机械性地忽略掉你的性别了。（看到你的那一眼，他内心中咆哮的是，怎么还没看完？今天挂号处怎么给我挂了这么多号？！）

请你也选择主动忽略掉医生的性别特征，无异。

相信你的医生

由于最近的医疗界发生的悲恸事件，我想能够看到这里的妹子们真的不容易，虽然我写起来也不容易（羞愧），希望你们能够尽量地相信你们的医生，当然我指的是你走进了正常的医院，遇到了正常的医生（如果你好奇走进的是小卡片上的医院，就当我没说）。

还有，现实中真正给你接诊的医生永远比网上真真假假的医生靠谱（包括大力）！

常常有妹子留言说，大力，我例假推迟了十几天，怎么办？诸如此类的问题。

其实我想说，我也会偶尔一两次这样，观察一下就好了，但是面对不是自己的妹子们，仅仅凭这一句描述，任何医生可能都给不了她答案，因为作为一个医生，我会有无数个疑问：平素月经怎么样？周期规律吗？有性生活吗？安全避孕了吗？是否测过妊娠试验？

「喏，去查个尿或抽个血，再说。」

真的还有好多，因为我希望你能更懂你自己，你能更了解疾病是什么，你能够更理解，作为医生，偶尔才是治愈，常常仅仅是帮助，总在做的只是安慰。

最后，珍重，可爱的妹子们和爱妹子们的男孩们！

2017-11-28

痛经要不要用止痛药？

□ 六层楼

导言：

以前六层楼写痛经的科普文章的时候，一门心思想着告诉各位有些方法心理安慰远大于实际治疗效果，却对真正管用的方法一笔带过，这样的后果就是树立了一个愤青医生形象，让内心温润如玉的六层楼备感无奈，但是，仔细想想以前的确因为贪图一时快意恩仇,搞得自己特别不温润。

当然，除了不温不润以外，还有当初没有讲清楚的问题，迟早要暴露出来，比如痛经能否使用止痛药，从读者的反馈当中六层楼发现很多人印象里吃止痛药就等于吃毒品了，搞不好就成瘾了，甚至去 KTV 的时候看到「拒绝黄赌毒」都哆嗦，还有一大堆要死要活的副作用……请注意，前面只是夸张的修辞手法。你看我小心翼翼的模样多可爱，这都是口腔溃疡教会我的道理——尽量少说，溃疡会疼，不要夸张，溃疡还长。

所以，今天六层楼就来聊聊治疗痛经的止痛药，并妄图通过不断的心理暗示来治疗口腔溃疡。

当我们在说「止痛药」的时候是在说什么？

客观来讲，有一部分人知道我们在说的止痛药是解热镇痛类药物（非甾体类药物），但是，另外有一部分人以为是阿片类药物，当然，还有一部分人不知道痛经的时候可以用止痛药。

因为认识上的差别，导致很多人对于止痛药的使用一直持观望态度，勤学好问的姑娘就会上网去看到底能不能用，得到的结果当然是各种

哭天抢地哭诉止痛药的种种弊端和风险，洋洋洒洒数万字读下来，就连平时不痛经的姑娘也不由得小腹不适。可是，你很有可能搞错了。

阿片类药物，听上去是不是跟「鸦片」的发音很像啊？诚如各位读者所想，阿片类物质一开始就是从「罂粟」中提取的生物碱，可以缓解疼痛，注意，还可以产生欣快感或者幸福感，总之就是各种爽。这些药物的名字你们或多或少听说过，可待因、吗啡、美沙酮、芬太尼、杜冷丁、曲马多等，不用多说，这些药可以止痛是肯定的，但是因为容易引起身体耐受成瘾，长期服用影响智力和心理状态，大剂量使用可危及生命，所以一般疼痛是不会使用的，只有在重度疼痛的治疗中才会使用，比如大面积烧伤、癌痛等。

痛经是不会用到这种药物的。

解热镇痛药才是我们要说的治疗痛经的止痛药。从名字就能看出来，这是一类具有解热、镇痛作用的药物（写完才知道我有多啰唆……），名字你们也听说过，阿司匹林、扑热息痛、吲哚美辛、萘普生、布洛芬等，凭借你们最擅长的第六感来体会一下，这些药光从名字来看是不是就比上面那些安全一些？这些药物最早是用来治疗痛风和风湿的，后来逐渐广泛应用于各种各样的疼痛的治疗当中，比如，头痛、牙痛、神经痛、关节痛、肌肉痛等。因为并不会让患者产生幸福感，所以基本上不存在成瘾的风险。啥？你说不疼了就幸福了？错，你不疼的时候吃这种药并不会有幸福感，而阿片类药物会，希望你能了解其中的差别。

解热镇痛药是如何治疗痛经的？

这就要从它的药理机制说起了。从前有一幢六层小帅楼，里面墙壁上写满了文字，传说痛经的姑娘只要进到这幢楼里大喊【痛经】,就能了解为什么自己会痛经（为了赶进度，故事就不讲了），总之，痛经的罪魁祸首就是体内的前列腺素，这个玩意儿就像是一双粗壮有力、蛮横无理的手，一到月经期就上下翻飞左右搓揉着你的子宫，让你痛不欲生，可是，解热镇痛药应运而生，因为它的作用机制就是抑制体内前列腺素的生成。虽然我没有把其中的机制讲得很详细，但是你们要知道这个过程中有着复杂的机制，很多科学家为此付出了巨大的心血才研究明白的。

不过，这里需要说明的是，解热镇痛药可以抑制前列腺素的生成，但是如果已经生成了，怎么办？实际上，这个时候就是吃再多此类药物也没有用，只能依靠自身代谢把前列腺素消耗掉，这就意味着，此类

药物需要在产生前列腺素之前就吃上，不然就晚了。我知道很多人把吃止痛药作为最后救命的稻草，只有在痛得不要不要的时候才会选择，结果是依然没有效果，就好比一个不会游泳的人掉进正在灌水的游泳池，越早把水关上那个人的危险就越小，关晚了，那个人可能早就淹死了。

所以，一般在月经前 1～2 天开始服用最有效，而且最好饭中或饭后吃。

有哪些副作用？

任何只谈论药物疗效不谈副作用的行为都是耍流氓，坦诚地讲，解热镇痛药的副作用还是存在的，而且值得注意，为了让你们对副作用有个更加具体的了解，我给你们做一个简单的分类：

1. 苦口婆心求你一定要注意类

这一类最主要的一点就是对于消化道的刺激，细心的读者发现上面六层楼提到了吃饭的事情，原因就是解热镇痛药会对消化道造成损伤，如果消化道里有食物的铺垫，损伤会小一些，如果本身有消化道病史的话，最好不要吃，如果您吃饭的时候好死不死又喝了酒，那就更不要吃了，因为酒精会加重对消化道的损伤。

2. 无论如何一定要克制类

这一类主要是针对一些患者盲目使用多次或多种药物从而引起过量后的中毒反应，正如我上面所说，掌握正确使用的时机会有良好的效果，如果时机和用法不对，那您就是当饭吃也不好使，而且有一点需要注意，解热镇痛药只能缓解疼痛，并不能治疗原发病，如果您本身存在炎症，那还是抓紧治疗炎症才是根本。

3. 不要自己吓唬自己类

这一类主要是肝肾损害以及一些极端条件下才会发生的副作用，基本上按照医生的建议或者说明书的要求都不会出现此类情况，只有在长期大量服用后才会出现，请注意，只有在每次月经吃那么几次根本算不上长期大量，真正的长期是指每天都吃不止一次并且长年累月地吃，每年算下来都有好几斤，所以不要吓唬自己了。

总结

整体上来讲，解热镇痛药在合理用药的基础上是治疗原发性痛经的一种推荐方案，近些年的指南已经将此种方案作为治疗痛经的首选，如果严格按照医生建议或说明书要求来用药的话，对于患者是利大于弊的。当然，除此之外还有其他治疗痛经的推荐方案，比如，短效避孕药、热敷、穴位按摩等。

2015-11-01

宫颈糜烂，不是病！

□ 阿蹭

作为性别男、爱好女的人士，来帮广大女性朋友贡献一条：宫颈糜烂。

这个东西跟前面那些明明是病却不被理解、不被善待的情况都不一样，因为它——不是病！

是的，没有宫颈糜烂这个病！这是早期医学欠发达时期对宫颈正常现象的错误认识。我国在 2008 年，晚了国外很多年之后，终于在本科教材里面取消「宫颈糜烂」病名，以「宫颈柱状上皮异位」生理现象取代。

但时至今日，还能看到大量治疗宫颈糜烂的广告，看到大量私立医院自称「擅长治疗宫颈糜烂」，看到很多女同胞花大量时间、大量金钱去治疗这个并不存在的疾病，同时身心也大受折磨。甚至私底下谈起些医院形同诈骗的宣传时，女同胞的第一反应也都是非常跳跃的「我又没有得这病」——可以理解她们的反应，因为在误以为有「宫颈糜烂」这个病的时期，它一直被认为跟性生活不自律有关，所以变成了一个羞于提起、耻于公开谈论的东西，这种信息流通上的主动闭塞，大概就是一些无良医院敢大肆欺诈的倚仗。

那么可以看见的那所谓的「宫颈糜烂」症状到底是怎么回事呢？用通俗点的说法，就是宫颈内侧的皮肤是由柱状皮肤组成的，外观上本身看起来就像是烂掉的一样，这些皮肤在女性生理周期中，受雌性激素影响，会偶尔外翻出来，看起来就像宫颈溃烂了。跟发炎、上火、性生活什么的毫无关系。事实上刚出生的女婴都有这种柱状皮肤外翻现象……

更加详细的说明可以看这个链接（作者龚晓明副主任医师北京协和医院妇产科）：

宫颈糜烂——一个过时的疾病

希望跟我同样性别男、爱好女的朋友能把这事儿广为散布，让女同胞们少上当，少受罪。

Q：问题是有宫颈糜烂了怎么办呢？意思是不用治疗吗？

A：王丰 回复

看看链接，医生已经说明了，这是一种生理现象——原话「如果理解了前面提出的内容，就不难理解所谓的「宫颈糜烂」，其实是正常的生理现象，不需要进行任何的治疗」。

本人回复：

完全不用。这么说吧，有些西方人嘴唇特别薄，看起来就像只有一条缝，如果他们生活在闭塞环境下，突然看见其他嘴唇厚的人，有可能就会觉得，哎呀他嘴巴出血了赶紧去医院……我们实在不需要因为口腔内侧皮肤外翻程度的不同就进医院，除非是整容医院……

Q：刚学病理学，慢性子宫颈炎致鳞状上皮缺损称真性糜烂，少见，但是不能说没这病啊？

A：注意病和症的区别。你说的这种需要被治疗的病就是宫颈炎，只是这个病在罕见情况下导致了糜烂这个症状而已。能导致糜烂的还远不止宫颈炎，但这都不说明会有一个叫宫颈糜烂的病。真有糜烂，是宫颈炎引起的治疗宫颈炎，是癌症引起的治疗癌症。如果医生说，你这个病是宫颈糜烂……那不是庸医就是骗子。而且细究这个对患者没好处，倒是奸商会很开心，水浑了……

Q：为什么要跟性生活联系到一起？

A：嗯，这个事情最恶心的部分就是被蓄意和性生活联系在一起，导致很多人不愿意提起，于是默默地被骗……而初生婴儿都有这种状况就是最有力的反证。

2014-06-11

妇科病与性病有什么区别？

□ 六层楼

妇科病范围太广了，不好说，那么应该从性病的角度来谈，把性病谈清楚，剩下的就是妇科的问题了。

名词解释：性病

全称为性传播疾病，以往的观念认为这些疾病是通过不洁性接触之后传染的疾病，并且各个凶神恶煞，尤其是一些照片就算是医生看着也不能做到不动声色、谈笑风生，而且认为病变主要出现在外生殖器部位，加上传统观念认为与性相关的事情是隐秘的，不可公开谈论的，所以人们对此的了解仅仅停留在不知所以、莫名恐惧的阶段。在以前性病还有过很多奇奇怪怪的名字，这里就不多讲了，重点是要把一些正确的认识分享给各位。目前在国外列入性传播疾病的疾病有 20 余种，其中包括梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、腹股沟肉芽肿、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹、艾滋病、细菌性阴道病、霉菌性阴道炎及外阴炎、滴虫性阴道炎、疥疮、阴虱和乙型肝炎等。我国目前要求重点防治的 8 种性传播疾病是梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹、艾滋病。

光这些名字就把人吓坏了，除了其中几个你们常常看到的阴道炎，其他的任何一种都会把一个坚强的女汉子给击垮，但是，六层楼今天的目的并不是想要吓唬你们，而是想要让你们正确认识这些疾病，学会自我防护，如果可以及时发现自己的问题，并及时进行检查，尽快治疗，也算是做对了一件事情。

首先我们要了解是什么导致了这些疾病，这本身跟同房关系不大，只是在同房过程中将一方感染的病原体通过这个方式传播给另一方了，

这些病原体分为这么几类：

1. 病毒：这些病毒的英文缩写都很好记——HIV、HPV、HBV、HSV，这些病毒一一对应的疾病是艾滋病、宫颈病变及尖锐湿疣、乙型肝炎、生殖器疱疹。

2. 支原体、衣原体：在之前的一篇内容当中有专门讲到这一对病原体，它们引起的非淋性尿道炎及淋巴肿比较常见。

3. 细菌：这里特指的就是细菌性阴道炎了，也就是你们在做白带常规的时候要重点看的杂菌那一项。

4. 真菌：主要指白色假丝酵母菌，也称为白色念珠菌，广泛存在于自然界，也存在于正常人口腔、上呼吸道、肠道及阴道，一般在正常机体中数量少，不引起疾病。这里需要你们了解一个名词：条件致病性真菌。根据这个词的字面意思来解释就是，要到一定条件的情况下这个真菌才有可能引发疾病，如果条件不合适，即使存在这个真菌也不会引起疾病，自然也就不用治疗，这就是六层楼经常跟你们说的，如果没有症状可以不处理的原因。

5. 寄生虫：这里主要是指阴道毛滴虫、阴虱、疥螨等，这些病原体也是广泛分布于自然界的，只要在适宜的环境、适宜的温度下就可以自由散漫地生长起来了。

6. 螺旋体：起这个名字的原因是，在镜下，这个病原体看上去就像是「浪味仙」那个小零食的样子，主要是引起梅毒的病原体。

这些病原体的传播途径都是多种多样的，但是其中一个共同的传播途径就是不洁性接触，这里需要强调的就是「不洁」，本身健康的性伴侣正常同房并不会传播这类疾病，但是对于有过多个性伴侣或者性伴侣有多个性伴侣的，还有有过危险性行为（如，与不明健康情况的同性或异性发生无保护措施性接触等）的，还有少数受到非法性侵害的女性来讲，其感染的风险就不容小视了。

通常这些病原体感染后表现出症状的时期并不固定，存在一定的潜伏期，而潜伏期也因不同的病原体的特点而不同，比如淋病，女性急性淋病的潜伏期是 3~5 天，在感染一开始的时候并没有明显异常，但是过了潜伏期之后就会相继出现尿道炎、宫颈炎，然后会阴部各种腺体的炎症就接踵而至了，其中以宫颈炎最为常见。还有一些是刚刚六层楼讲的条件致病菌，如果条件不适合细菌滋生闹事儿的话，它们就

乖乖的，一旦出现一些不稳定因素，这些不法分子就趁机开始出来闹事儿，讲这么多就是想要让各位重视起来，并及时进行检查，那么检查方法有哪些呢？看下文：

1. 抽血：相信做过手术的人都知道在做手术之前要检查一项就是血清术前八项，这个检查项目当中包含：艾滋、梅毒、丙肝、乙肝。当然这些都有其单一的检查项目，都是可以通过抽血来检查的，比如梅毒螺旋体血清学试验，是确诊梅毒时做的检查项目。

2. 白带常规：主要是针对细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎的检查，基本上每一位读者应该都或多或少了解一些有关这方面的信息了。

3. 宫颈刮片：这个项目是用来检查 HPV 的，尤其是针对 HPV 高危亚型感染，如果你没有阅读过之前的文章的话，这里简单说一下，HPV 高危亚型与引起尖锐湿疣的低危亚型不同，它是与宫颈病变及宫颈癌相关的一种致癌病原体。

4. 病原体培养：针对一些可以体外培养的病原体，可以通过培养法查看病原体的具体种类，然后明确诊断。

5. 组织活检：针对尖锐湿疣等疾病，除了可以使用醋酸白试验粗略诊断以外，还可以将病灶切除后进行组织活检，以活检结果作为诊断标准。

基本上通过上面的这些检查再加上患者的一些病史和临床表现，就可以诊断出来是否患有疾病了，那么讲到这里六层楼的使命实际上就已经完成了，接下来就是没有患病的人继续防患于未然，发现疾病的患者就不要在网上溜达了，尽快到正规医院就诊就可以了，因为每一种疾病都有其相对应的治疗方案，为了避免你们对号入座，自做主张把那些药买来乱用一气，再搞出一些奇奇怪怪的情况，所以，六层楼这里就不写具体的治疗方案了，应该由您的接诊医生来给出。

在用药方面需要提醒一下的是：有些疾病可能你刚刚开始用药情况就有明显的好转了，但是请务必坚持用完药，因为症状清除后并没有达到临床治愈，病原体可能处于被抑制状态或者潜伏状态，因此需要您了解的就是三个字——遵医嘱。

最后再说一下有关性传播疾病的预防问题，有很多材料上，包括教科书上都还是写着要让人们提高文化素养，洁身自好，避免非婚性行为

等；另一方面呼吁社会要加强青少年教育，坚决抵制社会不良风气……

这些话实际上的作用我不妄加评论，只是觉得在现在这样发达的社会，很多事情显然不是喊喊口号就能解决的，真的有必要脚踏实地地来考虑一下这些问题，所谓加强青少年的教育，就是让青少年们知道性是不好的，是有各种问题的，叛逆期的孩子们反而来劲了，本着「小爷我倒要看看有什么问题」的心态从非正常的渠道去了解这些信息，自然充斥着各种各样的错误信息，六层楼个人认为正确的做法是，让青少年知道，这本来就是一件正常的事情，该是什么样子就是什么样子，不用藏着掖着，也不用故意夸大利害关系。

另外，我不知道提高文化素养跟这个事儿有多大关系，但是至少你们要读懂六层楼这篇文，很多问题发生了并不可怕，我们一定要冷静正确地去应对，针对今天的内容来讲就是定期查体，最好每年一次，努力避免高危性行为，如果发生了，也要及时到医院进行一系列检查，然后按照医生的建议，积极配合治疗。

性，本身没有错，不要让它成为我们后悔的事情。

2015-03-30

堕胎对身体会造成哪些伤害？

□ 李大琳

写这篇文章的主旨在于提倡性教育和性启蒙，就是要教导青少年认识和了解自己的身体，接纳和喜爱以及取悦自己，并要教他们如何在性爱中预防和降低疾病，以及如何及时发现和治疗疾病。如果两个人超过了 14 周岁，身体和心智都发育成熟，对性的认识也够充分，并具有完全的承担不安全性行为的能力，那就享有性自由。

在我们的传统文化里，把生育当作性的目的，把无知当纯洁，把愚昧当德行，把偏见当原则。而中国家长眼中完美无瑕的学生，就是一身正气、热爱学习，怎么可以谈恋爱，怎么可能有性欲？我作为这种文化教育下的受害者，很想说一声：人类对于性的渴求，和对食物、水的渴求没有任何差别，性是一种本能，它并不肮脏，也不邪恶，它不应该披着神秘的面纱，我们应该正确地看待和接纳它。

防堕胎、防止不安全性行为，关键在于大家的自我保护，而不是禁欲。

图多且残忍血腥，可能会引起部分群众不适，慎点。

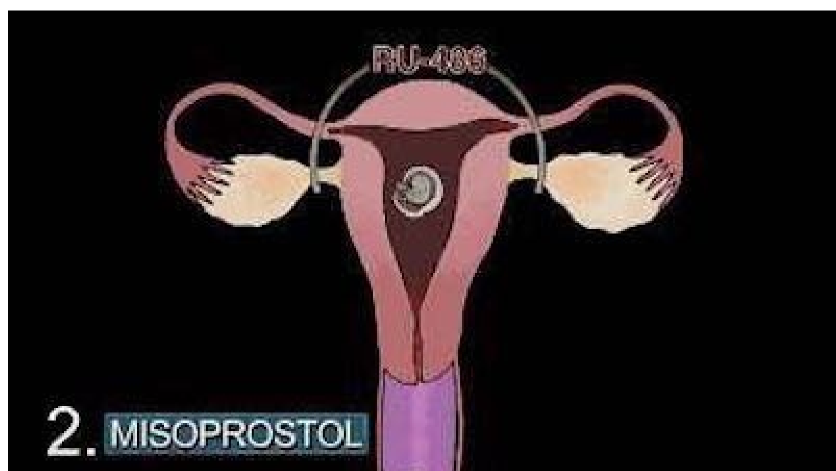
人工流产是妊娠 26 周以内用人工方法，清除胚胎极其附属结构，使妊娠中断的手术。共有 3 种方式，药物流产、负压吸引术、钳刮术。

药物流产就是用吃药的方法终止妊娠，一般限制在怀孕 5 周以上 7 周以内的胎儿。主要是因为怀孕 5 周以上才能确定宫内怀孕，如果胚胎较小，对药物的敏感性不高，会影响药流成功的概率。如果胚胎较大，会增加药物流产失败的概率，同时较大的胚胎如果不能完全排除，卡在子宫口上，容易造成大出血。

首先，孕妇服用米非司酮片，这是一种对抗孕激素受体的药物，能引起子宫蜕膜变化坏死，宫颈软化。子宫蜕膜坏死切断输送来的血液和营养，导致胚胎死亡。



36~48 小时后，阴道给药「米索前列醇」（misoprostol），一种前列腺素制剂，其作用是诱发子宫收缩，血液流动，把胚胎排出子宫。

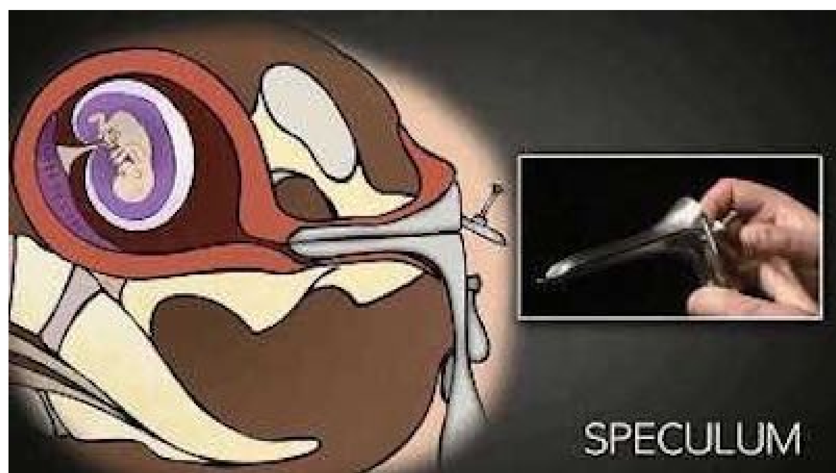


在使用米索前列醇之后的时间里，孕妇随时都有可能排出胚胎，可能在床上，也可能在上厕所时，她们甚至会亲眼看到胚胎的形状。如果看得够仔细，还可能看到它的头和身体……

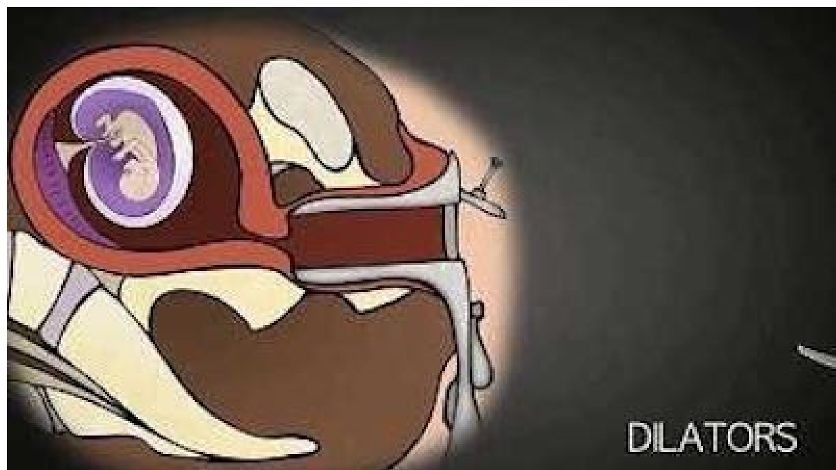
药物流产一般一共 3 天，胚胎通常在第三天排出，蜕膜则在 1~2 周内排出，俗称排恶露。药物流产的优点是不需要宫腔操作，损伤比较小，缺点是出血量较大，流血时间长，约 2~3 周，增加了感染的发生概率。除此之外，药物流产腹痛感觉较强，出现不完全流产的概率相对较大，成功率比手术流产低，大约在 90%。如果药流失败，则需要行清宫术。

手术流产的方式包括负压吸刮术和钳刮术。吸刮术一般适用于妊娠 10 周以内的女性，因为此时胚胎还比较小。

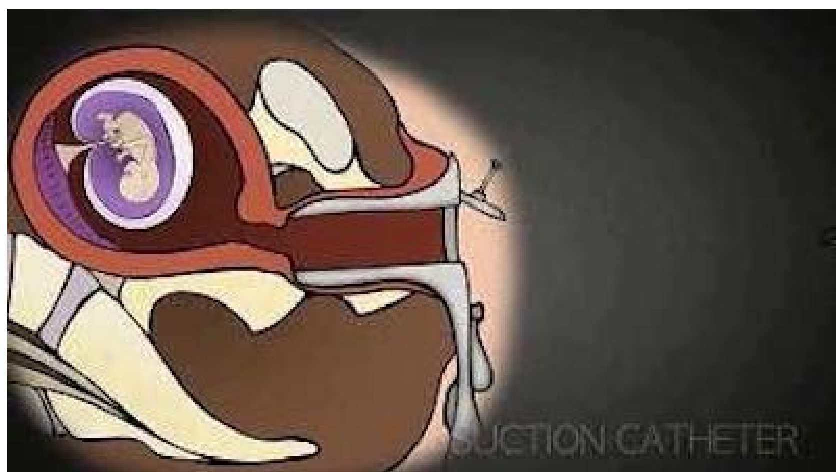
吸刮术第一步：用窥阴器暴露宫颈。



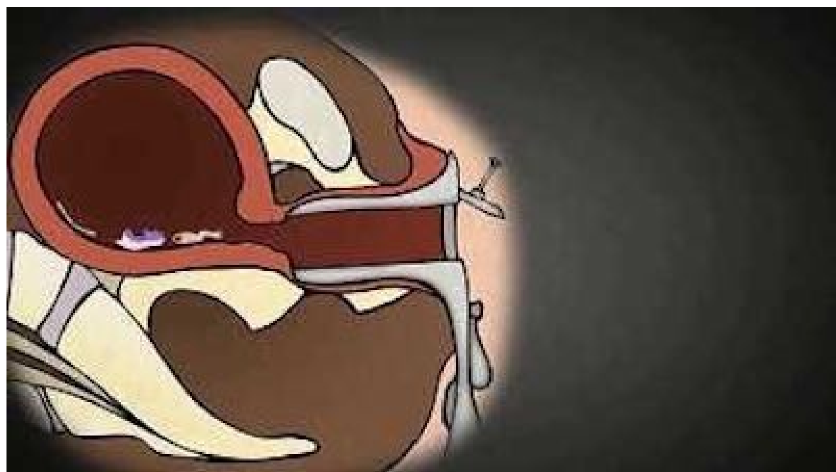
第二步：用子宫颈扩张器扩张宫颈。



第三步：将有强烈吸附力的手术仪器，通过阴道，置入母体的子宫。这个仪器具有家用吸尘器 10~20 倍的强大吸附力，会将胎儿在母亲的子宫内就地肢解，并吸出体外。



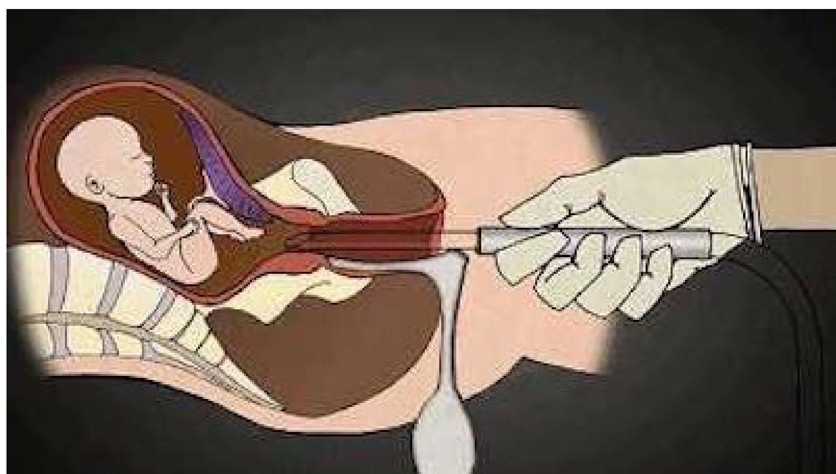
第四步：用子宫刮匙清除残留胚胎组织。



如果胚胎已经有 10~14 周，这时候胎体就比较大了，部分骨骼已经形成，很难吸出，就需要用钳刮术。

在进行钳刮术之前，首先需要将宫颈扩张棒置入母体内 24~48 小时，以此来充分扩张宫颈。

接下来选择用大号的吸管或者卵圆钳进入子宫腔，刺破羊膜，放净羊水，这样做是为了避免发生羊水栓塞。因为此时胎囊内的羊水已经形成，在取出胎儿时，胎儿的骨骼易损伤宫颈管，羊水会顺着宫颈管内的血管进入体循环，从而出现羊水栓塞。



接下来用手术钳寻找胎盘位置，然后轻轻夹住，摇摆牵拉将胎盘与子宫剥离、取出。将胎盘组织钳净后，再从宫腔内寻找胎儿的位置。一般先钳破胎头，流出脑浆后，将胎头扭断取出，再分段钳出胎体。如果妊娠月份较大，则先肢解四肢，取出胎体后，再剥离胎盘。



基本钳出后，再用吸头清理宫腔残留，用刮匙刮除子宫内壁的残留物，

同时会点清面前夹出来的「尸块」，确定有两条腿、两只手，头骨能拼成一个头...

然后，这个手术就算完成了。

过了 14 周之后到 28 周之内的胎儿，终止妊娠的主要方式是妊娠中期引产术。常用中期妊娠引产的方法有依沙吖啶羊膜腔内注射引产、水囊引产等。

1. 依沙吖啶羊膜腔内注射引产

过程过于血腥和残忍，就不上图了。依沙吖啶是一种强力杀菌剂，羊膜腔内注射能引起子宫收缩，促使胎儿和胎盘排出，达到引产的目的。其优点是操作简便，价格便宜，引产时间短，引产成功率可高达 95% 以上，是目前临床上应用最广泛的中期妊娠引产方法。依沙吖啶引产机制是作用于子宫蜕膜以及胎盘组织，使之发生不同程度的组织变性、坏死，产生内源性前列腺素，引起子宫收缩，同时依沙吖啶可直接引起胎儿中毒死亡。其有效引产剂量为 50~100mg，200mg 为

中毒剂量，可导致肝肾功能衰竭，故临床上对患有急慢性肝肾疾病患者禁忌使用。由于依沙吖啶作用于蜕膜及胎盘组织导致其变性坏死，故产后胎膜残留，出血时间长。同时依沙吖啶对宫颈没有直接的软化作用，且子宫收缩强、分娩时间短，在分娩过程中易并发宫颈裂伤，甚至子宫后穹隆撕裂。因此胎儿娩出后应常规进行宫颈探查和清宫术，以便发现产道撕裂及时修补，同时清除胎膜残留，缩短产后出血时间。米非司酮具有促进宫颈胶原蛋白降解、激活基质金属蛋白酶活性从而软化宫颈的作用，配伍依沙吖啶羊膜腔内注射引产，可降低宫颈损伤的发生，提高依沙吖啶引产的有效性和安全性。

2. 水囊引产

水囊引产指将自制的无菌水囊放置在子宫壁和胎膜之间，注入适量的无菌有色生理盐水，通过水囊的机械刺激引起宫缩，促使胎儿、胎盘排出。引产成功率可达 80%~90%，平均引产时间在 72 小时以内。水囊引产的作用机制除了机械刺激外，还可使局部胎膜剥离，蜕膜发生变性，局灶性坏死，释放内源性前列腺素引起子宫收缩。水囊引产较适用于因某种疾病（如心、肝、肾、血液疾病或高血压等）不宜继续妊娠，且不适用药物引产方法终止妊娠者，其禁忌证除了中期妊娠引产的禁忌证外，还有妊娠期反复阴道流血、前置胎盘、瘢痕子宫等。水囊中注入的液体量应根据妊娠时间酌情增减，一般在 300~500ml，缓慢注入。放置水囊后观察 24 小时，一般 10 小时有宫缩，放置 24 小时后尚未分娩者需取出水囊静脉滴注缩宫素。水囊引产的优点为机械作用，无药物对人体的副作用，操作简便安全。但是其引产成功率相对较低，需用缩宫素辅助。由于水囊放入宫腔时间长、感染风险大，所以需要加强术中无菌操作，防止感染，必要时加用抗生素预防感染。

现在经常听到「无痛」「可视」「超导」「微管」等字眼，甚至鼓吹什么安全可靠、无损伤、恢复快。在这里我必须负责任地告诉大家：目前全世界的人工流产术都用的是负压吸引术或者钳刮术，还没有什么先进的方法可以做到无损伤。

莆田系广告经常说的无痛流产，学名实际上是麻醉镇痛下负压吸引术。顾名思义，跟常规的负压吸引术的唯一差别在于加了静脉全麻，所以手术全程不会感觉疼痛，但是由于感觉丧失，很可能在术中发生子宫和脏器的损伤而没有躯体反应，易造成术后并发症，诸如大出血、宫腔粘连、宫颈粘连。此外，麻醉药物又增加了药物副反应的风险，也就是说减痛或者无痛流产手术其实比普通人工流产手术风险更高。

还有很多广告都在宣传超导可视人流或者微管可视人流术，看起来很高大上的样子，其实很多是超声监视下负压吸引术或者宫腔镜手术，手术过程都是一样的。

说了这么多，终于要说到危害性了，不管是药物流产还是手术流产，如果反复多次人流会引起很多并发症：

近期并发症

1. 手术中的损伤：人工流产吸刮时，或多或少地会刮掉一些子宫内膜，这对子宫无疑是一个巨大的伤害，如果吸刮的过程中刮掉子宫内膜过多，极有可能造成子宫穿孔，危及生命。子宫穿孔后子宫会有破口，如果出血多需要手术缝合，同时肠管和膀胱都有可能受损伤，需要手术修补，极大地损伤女性的身体健康。手术中可能会发生羊水栓塞，这是最危险的并发症，可能会引起死亡，当然这个严重的并发症发生率是非常低的。

2. 宫腔粘连：不管是负压吸引术还是钳刮术，都会对子宫内膜造成不同程度的损害，如果损伤严重，还可能会引起宫腔粘连、宫颈管粘连等，严重者甚至闭经，影响下次怀孕，需要手术治疗，而且治疗效果不能保证。

3. 漏吸和流产不全：有时孕囊小或位置不好，就容易发生漏吸，需要再次手术；如果人流手术没有完全清除掉妊娠物，就会反复出血，必要时须再次清宫，增加内膜损伤机会。

4. 生殖系统感染：人工手术流产的宫腔机械操作破坏生殖系统屏障功能，如果术前患者有阴道炎症、手术器械消毒效果不佳或术后过早同房，容易导致逆行感染而造成子宫内膜炎、输卵管炎甚至盆腔炎。都可能导致输卵管阻塞、盆腔粘连的概率增大。

5. 宫颈撕裂：较大的孕囊需要手术，有时扩宫可能会损伤宫颈，将来造成宫颈机能不全等，引起流产、早产。

6. 人流综合征：在施行人工流产手术中，宫颈受刺激，有少数妇女出现恶心、呕吐、头晕、胸闷、气喘、面色苍白、大汗淋漓、四肢厥冷、血压下降、心律不齐等，严重者还可能出现晕厥、抽搐、休克等一系列症状，医学上将其称为「人流综合征」，需要阿托品来解救。

7. 人流后症状：人工流产除了对女性身体造成伤害外，还会对其心理健康造成负面影响，因为人工流产的过程毕竟是一个终止生命的过程。英国皇家妇产科学院做了一项调查发现，不少女性在人流后会表现出「感到很悲伤和哀痛」，还有人会感到「深深的内疚感」。这种情况医学界将之称为「人流后症状」。这种症状的消退因人而异，有些女性几个月后会慢慢放下，有些女性则是久久不能释怀，即使过了多年，提及此事还会突然哭出声来。

远期症状

1. 易引发生殖道感染

人流后，女性身体抵抗力会下降，子宫颈口处于开放状态，这时细菌往往会顺着阴道向上逆行，从而引起子宫内膜炎症、输卵管炎等生殖道炎症，如果没有及早治疗，还会引起输卵管积水、输卵管阻塞等疾病。

2. 月经不调

月经是子宫内膜脱落形成的，如果多次反复人流的话，易使子宫内膜受损，甚至导致功能层无法重新生长，从而导致月经量减少、闭经等月经不调的情况出现。

3. 胎盘前置

把胚胎比喻成大树，胎盘就好比是树根，而子宫内膜就是给大树提供养分的土壤。如果胚胎长在了完好的子宫内膜上，胎盘就能为胎儿吸取并提供足够的营养。但如果反复多次地人流，就会把原本肥沃的土地（子宫内膜）给破坏掉，胎盘就会像沙漠里的树一样，为了获得足够营养扩大其面积。如果胎盘延伸至子宫下段或覆盖于子宫颈内口，就会形成前置胎盘和胎盘植入，这可导致产前、产时大出血。



4. 宫外孕的概率增加

人工流产后，再次妊娠时宫外孕的风险会明显增加。前面我们已经讲了，流产后容易引起输卵管炎症，导致输卵管不通畅或阻塞，这会导致宫外孕的发生。

5. 导致不孕

多次人流还可能会导致女性无法怀孕。那女性堕胎几次才会不孕呢？对于这个问题，没有一个硬性标准，因为每个人的体质不一样，有些女性堕胎四五次依然能正常生育，而有的人堕胎一两次就丧失了生育能力。

6. 子宫内膜异位症

由于人流时的强大负压吸引，极易使子宫内膜通过输卵管扩散到腹腔，形成子宫内膜异位症，造成痛经、不孕等症状。

由于职业的特殊性，我接触过很多未成年的意外怀孕少女，李大琳：中国的性教育有多匮乏？这可能造成哪些影响？这个答案里就曾提到过一个 14 岁的女孩的人流经历，而我接触过的最小的只有 12 岁，最可怕的是 17 岁已经有过 6 次人流，最无知的是 18 岁小姑娘以为人流只是像排便那样把孩子排出来就好了，最愤怒的是一个 15 岁的小姑娘在男友和男友妈妈陪同下人流，小姑娘在手术室内手术，男孩的妈妈在门口劝男孩跟她分手，理由是流过产以后就不好生养了。在不该无知的年纪里，他们和她们，却什么都不知道，也什么都不在乎。

可能是我年纪大了，恻隐之心越来越强烈，虽然之前讲过很多次人流

的痛苦和危害，这里还是想再啰唆一次。

我们处在这样一个性教育极度匮乏的社会环境里，每年人工流产达 1300 万人次，25 岁青少年占一半以上。许多未成年的孩子对性懵懂又好奇，她们根本不懂怎样保护自己，也不懂责任是什么，也根本不知道在尝试了性行为之后她们要面对的是什么。

她们不知道堕胎是什么，更不知道堕胎之后对身体会有怎样的伤害。

她们从来没有想过可能一次流产后，这辈子都不可能再怀孕了。

她们不知道，数年后当她们不再年轻也不再无知的时候，这些年轻时看似微小的「只要一个小手术就过去了」的伤害会对她们的后半生造成怎样的影响。

我在这个岗位上接触过很多这样的少男少女，从最开始的愤怒、痛心疾首到现在的渐渐有点见怪不怪，却依然无法对这个事情完全麻木，依然会为年少无知的女孩们过分消耗自己而感到由衷的难过和心痛。

小姑娘们，做任何事情之前都动动脑子考虑一下后果是否承担得来，尤其是你们的身体，你们能不能为现在一时的性冲动坦然地承担自己感染传染病、妇科病缠身、不孕或者宫外孕的风险？因为你的身体健康直接关系到你将来的幸福。如果不能，请记得保护好自己，做好避孕措施。

男生们，一盒安全套十几块钱，不仅是保护她，也是保护你自己。

2018-03-14

「修剪草坪」的正确姿势！

□ 六层楼

「修剪草坪」的意思应该都明白吧？

我为什么不直接说「修剪阴毛」呢？因为需要在平坦的路面上曲折前行，这就是我们做事的方式。简单来讲，由于我母亲是这个公众号的忠实读者，有时候她会亲自打电话来跟我沟通文章里的一些内容，所以尽量使用大家心知肚明且保持体面的文字是我们严肃文学的坚持，也是保持母子和谐的关键。

今天的灵感来自我跟科里护士的一段聊天。刘小护：这一天忙到晚，光是备皮（剃除阴毛）的病人就有 7 个，干脆叫我备皮手刘德华吧！我：胡闹，你顶多就是个刮胡刀马德华！刘小护：唉，你说我要不当护士了，能去干啥？我：有个职位叫「外阴毛发造型技术总监」，你觉得咋样？刘小护：你可拉倒吧！除了病人手术前备皮，平时谁会处理外阴的毛发啊？我：这你就不懂了。在国外，80% 的女性有修剪阴毛的习惯，这甚至是人家文化的一部分，只是在咱们国内对此认识不充分而已，这是个巨大的潜在市场。因此），我打算以此为话题来写今天这篇文章。当然，也是为那些放假在家、闲着无聊、动手力强、一不小心、剃了阴毛、惊慌失措的姑娘们写的。还有那些想要穿比基尼但是担心毛发「张牙舞爪」的姑娘，还有……总之，希望大家可以正确对待这片草坪。好了（这次不甩，要对毛发心存敬畏），开始今天的话题。

阴毛的简介

阴毛就是长在外生殖器以及阴阜上的毛发。关于男性阴毛的描述，近些年一直很流行，甚至成为一类人的标签，今天不作为重点。我们今天要讨论的是女性的阴毛，主要指长在阴阜、大阴唇、阴道后联合及

肛周的毛发，它们是在肾上腺和卵巢分泌的少量雄激素的刺激下产生的，浓密、卷曲、柔软，形态和颜色跟腋毛差不多。考虑到读者里有不少青少年，还有些读者是青少年的妈妈，所以这里有必要先讲讲青春期的问题。

女孩子一般是在 10～12 岁开始出现阴毛的，这个时候需要正确的引导。阴毛是雄激素刺激后出现的正常现象，既不用躲躲藏藏，也不用羞愧难当，天生如此，正确面对就好。作为家长，也要及时跟小朋友沟通。当然，会有个别人不长阴毛，这也没什么关系。虽然民间有不少关于这种情况的说法，但是我不想提，因为不应该再有人因为长不长阴毛而被贴上标签。

不长阴毛具体来说有两种情况：一种是先天对雄激素的刺激不敏感，所以整体毛发稀少，不影响之后的生活；另一种是患有性腺轴方面的疾病，这会导致雄激素分泌减少，通过治疗原发病可以有所改善。

到了 18 岁左右，阴毛便完成了究极进化，形成了我们，不是，你们在澡堂子里看到的成人形态。简单来讲，就是『倒三角』形态。有个别人会长成张飞那样，或者马克思那样，或者希特勒那样，都不要紧，因为不会有人像我这样拿他们来做比喻。注意，这里使用了『我不是人』这一修辞手法。

阴毛的作用

第一，屏障作用。作为人体皮肤的附属物，毛发一直有『天然屏障』的美称。头发可以阻挡阳光的直射，避免大脑 CPU 温度过高；阴毛可以抵御外来细菌病毒的侵害，同时吸收和散发阴部的汗液和分泌物。想想看，人类的女性，爬最绿的草地，蹚最急的小溪，坐最硬的石头，骑最野的骏马，没有那一小撮阴毛的保护，能行吗？

第二，缓冲作用。除了天然的屏障作用外，阴毛还有很好的缓冲作用。注意，这里说的就不是骑野马了，而是同房问题。同房过程中的摩擦和碰撞需要阴毛作为缓冲，现在你们明白为什么阴毛大多是卷曲状了吧？卷曲的毛发在缓冲上更具优势应该也不言自明了。阴毛的弊端

真是成也阴毛，败也阴毛。远古时代，阴毛的屏障作用较大，现在这种作用已经不那么明显了。有些时候，阴毛的存在反而会令阴部温暖潮湿。这样暧昧的环境别的干不了，制造点儿炎症、滋生点儿病原体那简直是手拿把掐。对那些阴道炎患者而言，阴毛甚至或多或少起到

了推波助澜的作用。这就要求我们养成良好的卫生习惯，学会正确清洗阴部，随时保持清洁。

至于月经期，那更是人间炼狱。闷热、烦躁到几欲抓狂，下半身湿乎乎、汗津津、滑腻腻……无怪乎国外的女性大都选择通过『剃除阴毛＋卫生棉条』的方式来度过月经期。

阴毛的剃除

好了，讲了这么多，关于阴毛剃还是不剃，相信你们心里都应该有答案了。我倒是态度中立——自家草坪，想怎么处理都行。你要是剃成小心心的形状，我敬你是条汉子！

对于那些想剃阴毛的读者，这里介绍一下正确的剃除方式。

一旦决定修整阴毛，首先心理上就得放轻松，要像男人刮胡子一样自信坦然。目前暂定是您一个人操作，如果是两个人，六层楼不好控制局面。

所需物品：剪刀、剃刀、镜子、盆、肥皂水（或起泡剂、凝胶等）、清水等。如果打算做造型，最好事先准备草图。环境最好是浴室。注意，今天咱们只讲最传统的方式，而一些专业的剃毛机器不在今天的讨论范畴，理论上来讲，会比传统方式方便很多。

下面，请看六步大法——

第一步：用清水擦洗外阴。第二步：用剪刀剪短阴毛，使之长度适中，排列整齐。第三步：将阴部在温水中浸泡 10~15 分钟，使毛发软化。第四步：均匀涂抹肥皂水（或起泡剂、凝胶等）。第五步：选择合适的剃刀剃除阴毛。注意，顺着毛发的方向剃可能会留下小毛茬儿，逆着毛发的方向剃可能导致表皮小损伤，请权衡利弊，自主选择。第六步：对着镜子，按照草图完成艺术创作。

当当当当！是不是很简单？完成之后，给自己一个大大的赞！需要提醒各位，外阴皮肤娇嫩且有很多皱褶，所以在剃除阴毛时一定要小心。尤其是第一次，很容易因为手法不熟练而导致皮肤损伤。一回生，二回熟，练到像刘小护这样闭着眼都能剃得干干净净才有核心竞争力。（啧啧，这文，别提多软了）

下面是快速问答时间。

问：阴毛大概多久需要修剪一次呢？

答：这是一件一旦开始就停不下来的事儿，不信你试试。开始最好2~3 天修剪一次，熟练之后，基本上就是洗澡时捎带手的事儿了。

问：剃除阴毛后，会影响同房吗？

答：很难讲剃除阴毛后会不会对同房产生影响，你们可以试试看。万一觉得不舒服也没关系，反正阴毛还会长出来。刚刚长出毛茬儿的时候最刺激，你能体验到两个男人接吻时胡子相互刺探的激爽感觉。

完

有时候，患者希望医生可以给出一个标确答案，甚至渴盼医生替自己做决定。然而医生这个身份决定了 TA 永远只能为患者提供建议和选择，真正的主意还得患者自己来拿。这引发了很多矛盾，其核心就是责任。讨论完阴毛再来说责任貌似有点儿严肃，主要是怕你们埋怨：在六层楼的教唆下剃除了阴毛，之后长出来的又粗又硬。注意，这是正经词。在此，我提前预告一下：又粗又硬是在新生阴毛较短的情况下产生的错觉，等毛发长一段时间，你们就会发现它们变得柔顺如初了。不说了，我都快成非洲粗鲁族的老粗鲁了。晚安，我爱这个茂盛的世界。

2017-02-10

在「性」里，认识你自己

一句话科普：你不知道的性知识

□ 新金赛

1. 胎儿和幼童都有通过触摸生殖器愉悦自己的行为，并且会有相应的高潮反应，通常认为该行为与吮吸手指头等行为类似，是一种愉悦自己的行为，与性快感无关。

2. 据金赛调查，约 1% 的女性在 3 岁前曾经对肉体刺激产生过「性反应」，到 5 岁这个比例约有 5%，到青春期之前约有 27%。

解释：这是 1953 年出版的《金赛性学报告》中的数据，在中国，我们参考了潘绥铭先生的数据，2015 年中国女性的自慰比例大约在 21%。

3. 由于女性生理特征的特点，女人自慰的方式千奇百怪，包括但不限于夹腿、爬绳子、通过被褥床等摩擦，以及手的直接刺激等。并且多是自己独立发现。

4. 所有女人里，一生中至少有过一次自慰的占大约 62%，至少有一次达到性高潮的占大约 58%，没有达到性高潮是由于一次或几次失败之后就不再实验了。

5. 与男性不同的是，在婚前女性自慰占所有性释放的比例最高，到婚后只占 10% 左右。

解释：原因有很多，可能是因为结婚之后发现了更大的世界，不再需要自慰了；可能是因为社会环境认为，自慰只是男女性生活的替代，婚后不应再继续；等等。

6. 月经并不是女性青春期开始的标志，事实上在此之前，阴毛出现、

乳房发育都是青春期开始的标志之一。

7. 女性身体的发育与她的性反应状况的发育没有多少必然联系。

解释：虽然女性发育比男性更早，但是在性反应能力方面却和男性不同步，女性大约要到 30 岁才能达到顶峰，而男性在 25 岁左右达到顶峰。古人「三十如狼」的说法具有一定道理。

8. 那影响女性性反应能力的原因是什么呢？答案是她的个人经历，她所习得的性经验，包括性教育等等，这非常地个人化。

9. 女性也会做性梦，但是其频率远远低于男性。

10. 实际上，在所有性行为中，就最高频率而言，唯有在性梦这一行为中，女性低于男性。

解释：好像又验证了一句话，只有耕不坏的田，没有累不死的牛。

11. 学历越低，发生婚前性行为的概率越低，初中文化的人只占 30%，高中文化的人占 47%，研究生高达 60% 以上。

解释：原因并不是书读得越多的人道德越低下，而是因为女性学历越低，越早结婚，学历→婚龄→婚前性行为，婚龄才是这个现象的本质。

12. 男性学历越低，婚前性行为越多，这也是与女性不同的一个地方。

解释：我特地找了一下潘绥铭先生类似的数据，2015 年 18~23 岁的男大学生其性生活比例（28%）远远少于其他同龄男人（60%），包括同居、接吻、恋爱等都少。这在某种程度上证明了上述观点。

13. 新婚夫妻婚内性行为发生率几乎为 100%，之后随着女性年龄增加而减少，并且下降幅度比男性更大。

14. 大约有 10% 的已婚女性，在任何时候的任何一次性行为中，都从来没有达到过性高潮。

解释：再次，在潘绥铭先生的数据里，2015 年中国已婚女性「很少与没有的性高潮频率」为 23% 左右。

15. 影响女性婚内性行为频率的主要原因是男性有规律的性反应，与女性自身毫无关系，女性例假、生病、孕期等等，几乎都没有在统计学上带来显著影响。

16. 女性在性行为频率上也有极大的个体差异，但是在婚内这种个体差异主要由男性造成。

解释：简而言之，一个性活跃的丈夫会塑造一个性活跃的妻子，而一个性活跃的妻子不会塑造一个性活跃的丈夫。

17. 到 40 岁时，大约有 26% 的人有过婚外性行为。这个比例从 15 岁开始一直在增加，直到 40 岁达到顶峰。

18. 跟男性不同，受教育水平几乎没有对这个行为造成影响。但是如果引入年龄这个变量，随着年龄增加，发生率会增加。这可能是由于年龄较大的丈夫和妻子，更愿意接受婚外性行为，在受教育较多的人中尤其如此。

解释：中国已婚/同居的女性，有过外遇的比例，2015 年的数据是 14%。

19. 女性的同性行为显著低于男性，并且大多发生在单身女性之中。实际上到 40 岁时，已婚者中出现同性性行为的仅有 3%。

20. 女人同性性行为的发生率，与她们的受教育程度直接有关，受教育程度越高，发生率越高。

解释：在中国也是如此，2015 年潘绥铭先生的数据显示，对同性有性欲的女性占 2.5%，接吻的占 5.4%，认同为同性恋者占 2.8%，与同性有性生活的占 1.7%。而男性的数据都在 5.5% 以上。再强调一次，统计数据显示同性恋的数量一直在增加，并不代表更多人成为同性恋，很有可能是因为以前不敢承认的人，现在敢于承认了。

小结：大家应该能发现，即使是几十年前美国的数据，在许多方面都和中国的保持着一致，之前有提到性是跨文化的，性在许多时候都是跨文化的，可见一斑。并且随着时代的发展，许多东西在变化，中国正在经历着性革命，在此前提下，我们应该理性面对这些数据。希望我们的文章能让你更清晰地看清现状。

资料来源：《金赛性学报告》《潘绥铭论性》

2017-07-29

什么时期女性的性冲动更旺盛？

□ 大力

开始所有话题之前，有必要说一说科学健康的房事频率应该是 3~4 次/周，这样对于备孕夫妻，既不会错过排卵期，又不会过度劳累，影响日常生活！这也是大力常说的，对于要娃的小夫妻，不要憋卵也不要憋精，因为真的曾被告知过为了早日怀孕，每个月掐着排卵期，只在排卵期猛房事早房事晚房事夜房事，其他时候禁房事，目的是「储备更多精子」，妹子和 Boy 们快来告诉我，谁告诉你精子是可以按月份储备的？No。

言归正传！关于妹子们性欲的问题。

其实这是个古老的问题，因为这个问题曾经同样困扰着历史上的女权主义者们，这里就不得不提一个伟大的女性：玛丽· 斯托普斯（Marie Stopes）。



图片来源：wiki 百科

这是 1904 年她在慕尼黑大学读植物学博士时候的照片，尊称她为倡导女性解放的先驱者和计划生育的鼻祖也不为过，作为无名后辈，当然不能随意揣测她作为一个植物学家和诗人（我要去读一读她的诗），为什么后来会专注于女性性解放这个领域，从仅有的平生感情资料中大概可以意淫一二。

1880 年，出身于书香门第，教育良好。

1900~1902 年（20~22 岁），两年就拿硕士学位。

1902~1904 年（22~24 岁），又两年就拿博士学位，而且文章发了好多，敬仰中。

1904~1910 年，这位单纯的少女和日本植物学家 Kenjiro Fujii (1866~1952)，当时大概 38 岁，维持了长达 6 年的精神恋爱关系，因为主要都是通过写信。

1911 年，与加拿大遗传学家 Reginald Ruggles Gates 结婚（单纯的少女性知识极为匮乏）。

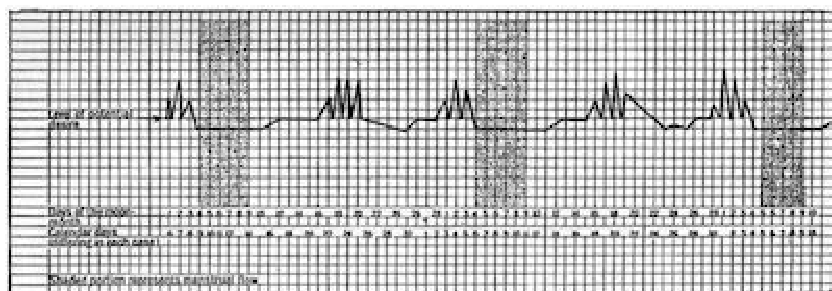
1913~1916 年，经过了各种各样的挣扎，终于离婚。

离婚的时候，Marie 说的是「The marriage had not been consummated」，当时她已经在女权的路上和前夫越走越远了，因此离婚的原因委婉的称是「Political differences and personal incompatibility」（此处应贴八卦一条，传闻这位遗传学家房事问题上有障碍）。

所以常说，大多数女人的梦想就是和伴侣达到精神上和身体上的共同契合。

然而，就在 1918 年，顺利离婚后的两年，她就出版了当时甚为惊世骇俗的一本书 Married love，中文翻译为《婚后之爱》，书中由于教会了妇女们如何享受性快感，如何享有性行为中的权利而备受争议，而这本小册子同时也是在她第二任丈夫（Humphrey Verdon Roe）的帮助下出版的（此处另起一篇八卦）。

那么她在书中到底说了什么呢？



图片来源：Married Love, by Dr. Marie Stopes, 1931, first permitted American edition, at the Museum of Menstruation and Women's Health

这就是她做出来的那张惊世骇俗的图片：

Periodicity of Recurrence of natural desire in healthy women（健康妇女的正常性欲望周期图）。

图中那个嗞嗞嗞嗞波浪形的地方就是女性欲望最强盛的时候，而图中黑色的柱状区域则指的是月经期。

那么就可以轻易看出在女性的整个月经周期中有两次性欲旺盛期，分别在月经前和排卵期，每次的持续时间大概在 3~4 天。

所以说，广大萌妹子们，不要羞羞羞啦，大胆说出来，求抱抱，100年前的人都发现什么时候想啪啪，那么该啪啪的时候就啪啪。

然而这个时候，可能有妹子要问，我不是这样的，我是不是不健康了？

前有伟大的植物学家、诗人和女权主义者玛丽，后更不乏跟大力一样对这世界充满好奇心的科学家们的严谨科学的观察研究，总结来说，主要认为女性月经周期的性欲旺盛期有这几个可能：

1. 有些人是在排卵期最为旺盛；

2. 有些人在月经期前后最为旺盛；

3. 有些人在排卵期的前后三天最为旺盛。

（总有一款适合你）

所以我亲自操刀，见下图：



画鬼脸的是典型的 5 天大姨妈，小竹竿人是指排卵期，那么，小黑手枪，你们懂的。

如此以来，在整个月经周期中，只剩下绿色标记的日子可能不那么想啪啪，但是又会有妹子跳出来说，我就是画鬼脸的时候最旺盛，怎么办？这更不要私信我！我会随便拖一个出去斩了，你或者你汉子。

至少目前认为月经期不宜房事，感染概率大大增加，不要说你都啪了好几年了都没事，那只是因为你正在挥霍你的运气，说不准下次就要出车祸了！所以，请节制，No，请节欲。

那么，为什么这些时候妹子们的欲望如此旺盛呢？

目前认为决定女性性欲的主要有两个方面，激素和神经中枢。

激素这一项中主要包括了：

雌激素

孕激素

催乳素

催产素

雄激素

神经中枢中包括了：

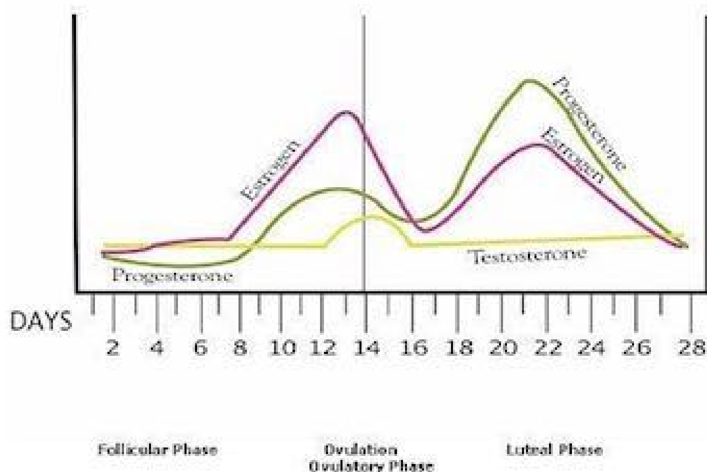
大脑皮层

边缘系统

简单地解释下。

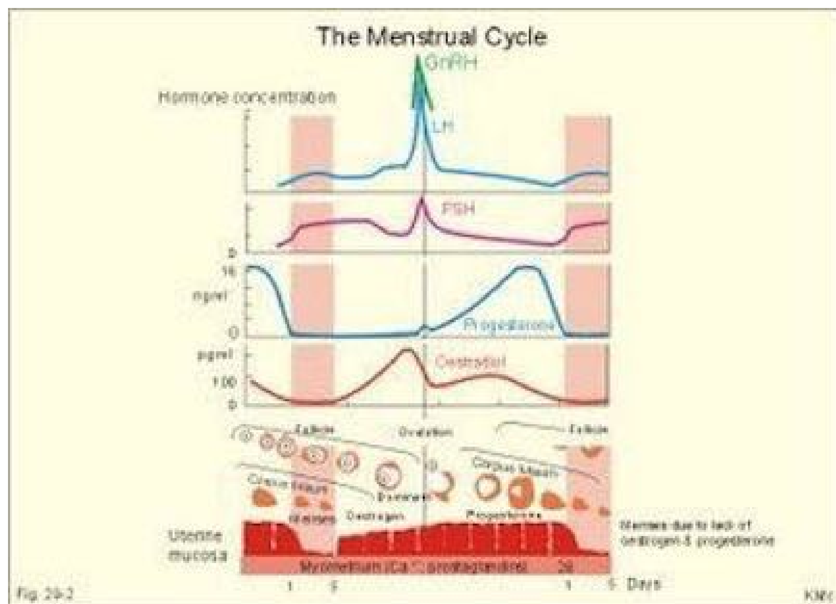
先看一张图了解月经周期中女性性激素的改变。

图 1（包括雌激素、孕激素和雄激素）



这应该是一张非常简单的图了,14 天左右为排卵期，由于找不到一张既有雄激素又有促性腺激素（黄体生成素 LH，卵泡刺激素 FSH）的图，所以只能再贴一张。

图 2（包括黄体生成素、卵泡刺激素、雌激素、孕激素）



可见在排卵前有一个促性腺激素的高峰！这点至关重要。

下面慢慢来讲这些激素的作用。

雌激素（**Estrogen**）

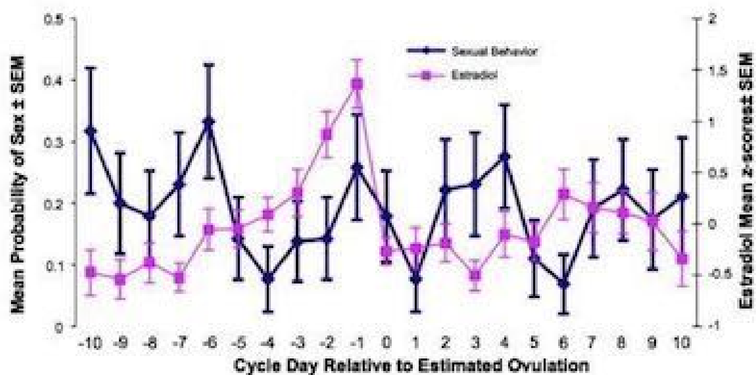
图 1 和图 2 中可以看出，雌激素在排卵期（14 天左右）和 22 天左右有两个高峰。目前对于雌激素在增强女性性行为中的作用并不是非常明确，但是它至少在房事中具有以下几个方面的好处：

雌激素可以增强妹子们在房事时的性感受！（OMG！）

雌激素可以维持阴道壁的厚度和弹性！

雌激素可以起到润滑阴道的作用！

雌激素对于女性欲望具有一个积极的促进作用。



图片源自：Hormonal predictors of sexual motivation in natural menstrual cycles

总体来说，这个图里可以得到的结论是，女性性欲望和雌激素成正比。

所以总结来说，雌激素在解释你内心有个咆哮的小兽想要汉子来爱的心情时是有帮助的，这两次雌激素的高峰可以让你在房事时感受到充满爱意的、舒服和谐的快乐！

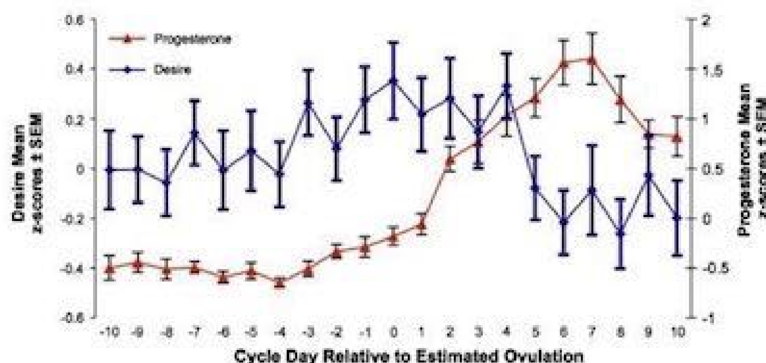
孕激素（**Progesterone**）

对于孕激素，实际上可能跟想象中的不太一样。

在图 1 和图 2 中都可以看出，孕激素是在排卵后好几天才达到高峰（是因为排了卵,孕激素才高的！）的，这时候正是大力标记的绿色空窗期。

因为，孕激素对于女性性欲望的作用其实并没有正向关系，甚至起到了负向调节的作用。

这就是为什么大力的图中排卵后那几天是绿色空窗期，因为孕激素在排卵后达到高峰。



图片源自：Hormonal predictors of sexual motivation in natural menstrual cycles

显而易见，性欲望和孕激素成负性相关关系，简单地说就是，孕激素低的时候欲望强，孕激素高的时候欲望弱。那是不是间接地可以解释为什么有些妹子在来大姨妈的时候性欲旺盛？那是因为这个时候孕激素超级低超级低超级低呢？

那到底为什么孕激素有这样的效果呢？

总结起来可能有如下：

高孕激素可以降低子宫肌肉的兴奋度；（这个跟性欲有关系？）

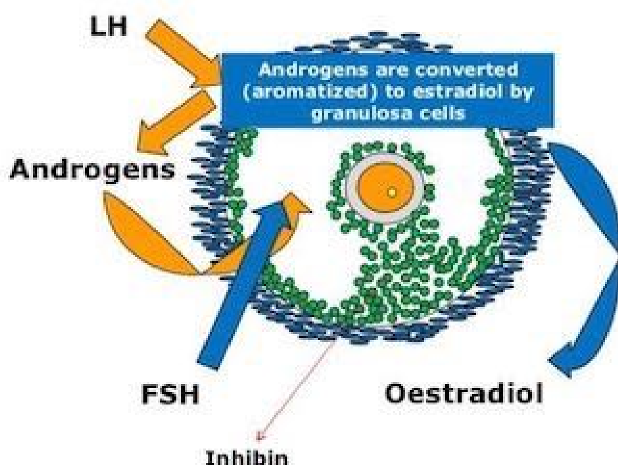
高孕激素可以抑制下丘脑分泌促性腺激素，其中包括了最重要的黄体生成素（LH）；（这个也跟性欲有关系？）

高孕激素可以导致阴道上皮细胞角化消失，脱落细胞增多，萎缩成堆，简单地说就是使雌激素形成的又厚又有弹性的阴道消失啦！（感觉没有那么好了吧！）

雄激素（**Testosterone**）

刚刚在孕激素里面有提到黄体生成素 LH，所以在讲雄激素之前先提一下 LH。

LH 跟雄激素有什么关系呢？一张图解释一下。



所以说，LH 在雄激素方面的作用就是：

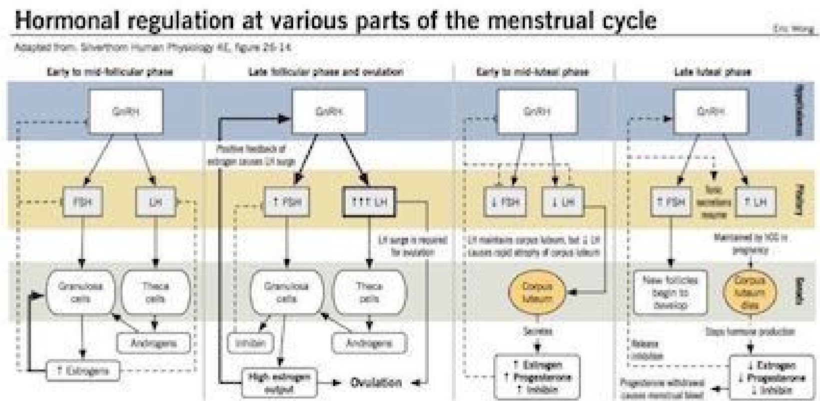
高 LH 水平可以刺激卵泡膜细胞产生雄激素。

在女性体内，除了肾上腺可以产生少量的雄激素以外，卵巢的卵泡膜细胞同样可以产生少量的雄激素。注意，都是少量。

正常女性的雄激素水平在 0.15~0.51ng/ml。

而正常男性的雄激素水平可以波动在 3~10.5ng/ml。

因此，男性拥有比女性多 20~40 倍甚至更多的雄激素，所以才强调是少量雄激素。



图片来源 Hormonal regulation at various parts of the menstrual cycle

因此足以说明一点，排卵前的 LH 峰之后可以促进雄激素产生，因此在排卵期可以看到一个微弱的小峰（图 1 和图 2），虽然相对男性来说，多么微不足道的小峰啊。

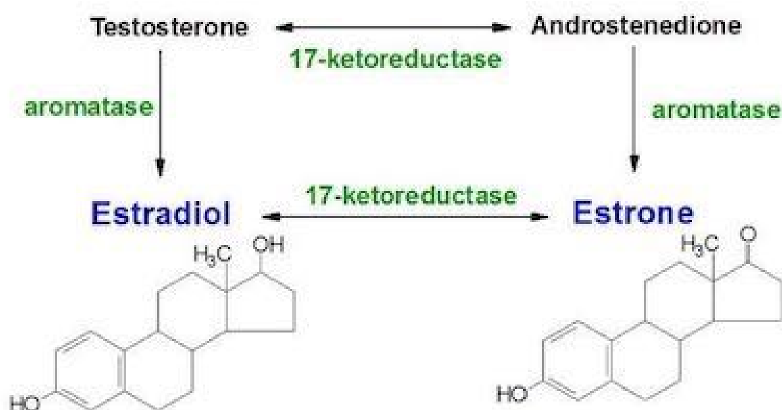
Table 2. Fasting LH, testosterone, SHBG and FAI of the subjects (S) in mid-follicular phase, late follicular phase and mid-luteal phase

Clinical characteristic	Mid-follicular phase (mean ± SD)	Late follicular phase (mean ± SD)	Luteal phase (mean ± SD)	p-value
LH (mIU/mL)	5.45 ± 1.68	6.90 ± 1.62	5.61 ± 4.37	NS
Testosterone (nmol/L)	0.90 ± 0.54	1.34 ± 0.47	1.05 ± 0.20	NS
SHBG (nmol/L)	42.45 ± 16.23	47.27 ± 23.71	46.81 ± 15.61	NS
FAI (nmol/L)	2.34 ± 1.49	3.19 ± 1.40	2.41 ± 0.76	NS

图片来源：文献 2

这张图更为直观，所谓的晚卵泡期就是排卵前，最高，虽然没什么意义。

然而，少量的雄激素又是雌激素产生的必要原料。



因此，在排卵期和下次月经前能够拥有那么完美的雌激素双峰，同时也要归因于雄激素的功劳咯。

那么，为什么认为雄激素可以有效地催发性欲望呢？研究发现：

在一些绝经后已经低雄激素的妇女中，采用雄激素疗法之后可以有效地增加性欲（够证据了吧）；

在正常的女性中，再补充一点雄激素，也可以导致非常明显的性欲增加；

在有性欲低历史的女性中，往往可以发现一些雄激素被抑制的问题；

比较性欲较低的妇女和性欲较高的妇女，发现，性欲较高的妇女雄激素水平更高！

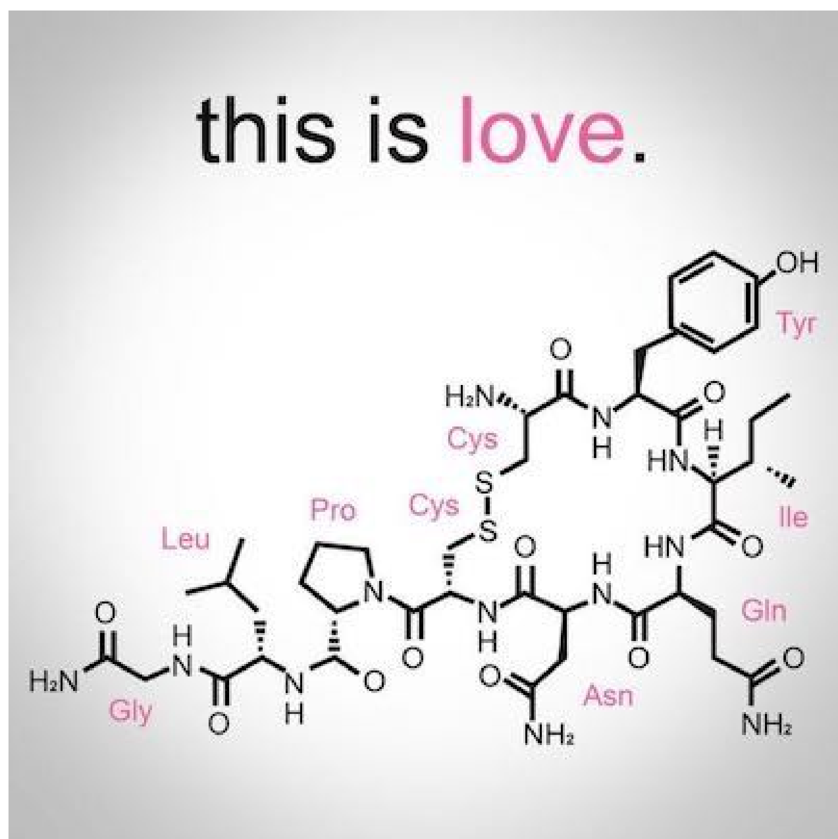
综上，雄激素在激发性欲望方面极其重要。

另外，需要了解的是，女性身体本身就对雄激素更为敏感，因此虽然女性体内雄激素远远低于男性，但是同样能够深刻地感受到体内的雄激素变化对身体和心理上的作用。

这就足以说明那个排卵时候微弱的小峰为什么能够带来如此神奇的效果了，再者，自然界中，既然都排卵了，不就是要等着来受精，来产生下一代了吗？

催产素（**Oxytocin**）

不要被催产素这个名字所迷惑，这并不是在女性生产的时候才会产生的一种激素，而是体内随时随地都有的。



这就是催产素，由图可见，我们把它称为「爱素」也不为过。

实际上，催产素是一种 9 个氨基酸的神经肽，由大脑下视丘「室旁核」与「视上核」神经元所产生，不仅妹子们会分泌，Boy 们也会分泌！爱情激素嘛。

那么它有什么作用呢？

可以增加皮肤对伴侣触碰的敏感性！

（与妹子们的高潮有关哦！）

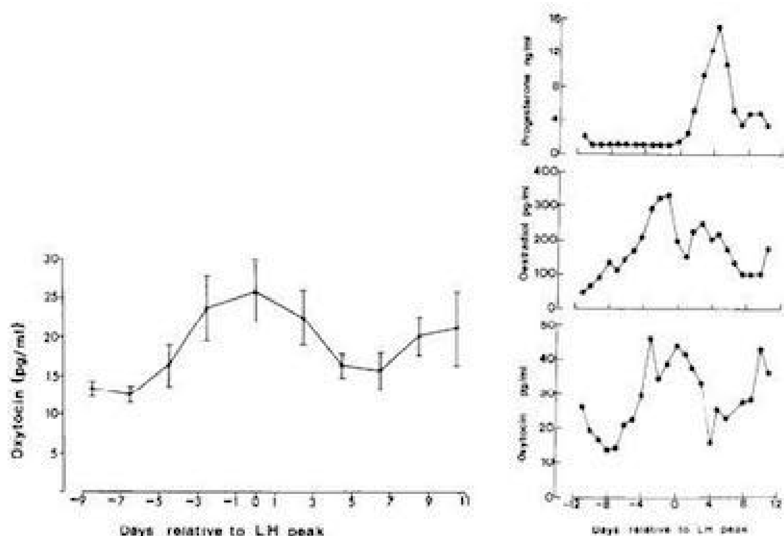
而且在性高潮后会持续一段时间不消散！

哎，为什么每一项后面我又加感叹号了？

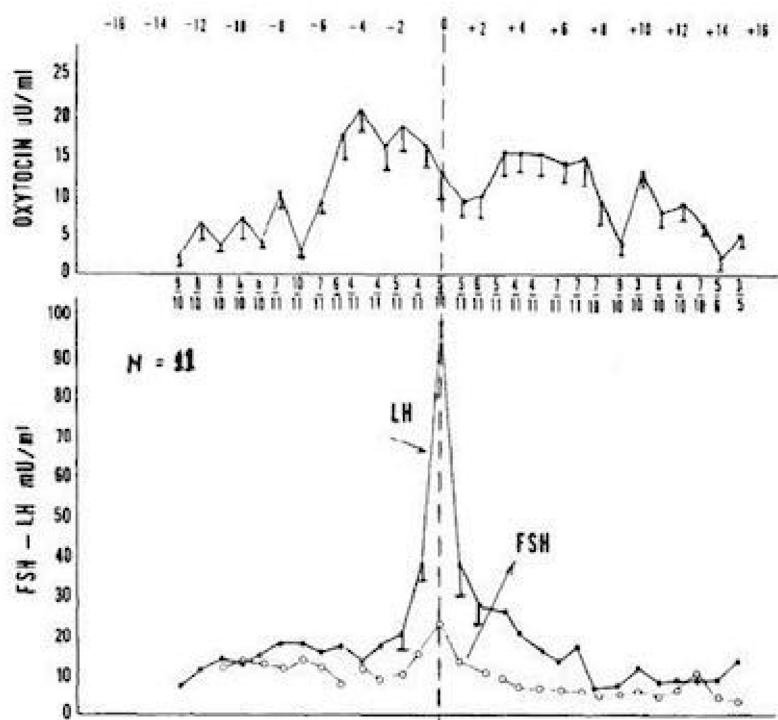
反正足以说明，美好的房事时间，缺它不可。

那么，这么重要的催产素对妹子们的月经周期有什么影响呢？

我查了些古老的文献！



图片来源：文献 3



图片来源：文献 4

这两个图足以说明，同时说明了在月经周期中催产素有波动，虽然说这种波动不足以形成科学上的统计学差异，但是可见催产素在排卵前后达到了这个周期的最高峰。

这也就解释了为什么有些妹子排卵前后会有那股深情的欲望！没错，说的就是你，催产素。

科学家给出的解释是由于排卵前 LH 峰导致了催产素的波动，甚至，他们还认为催产素或多或少地参与了女性排卵机制，以及月经周期的调节。

好伟大的功劳，爱素！

神经中枢

神经中枢对于月经周期性欲望的调节主要是通过大脑皮层以及边缘系统的改变，一项最新的研究（2016）充分地回顾了大脑皮层和边缘系

统甚至整个大脑在包括月经周期、妊娠、绝经后的 MRI 改变，说明了正常女性的雌、孕激素水平的改变能够调节大脑反射（文献 5）。

同时，雌激素还能够有效地调节在心理压力下的大脑反射（文献 6）。

同时还应包括了神经递质的影响，这些神经递质则包括了：

（1）多巴胺

2000 年的诺贝尔奖，这么高大上，感觉应该躲远一点。

简单地说，多巴胺就是大脑的情欲分子，可以刺激性唤起和性反应。

不管是妹子们还是 Boy 们，雄激素都可以刺激多巴胺的释放。

同时，多巴胺的分泌还受到了雌激素和孕激素的调节，这可能是跟雌、孕激素能够调节多巴胺受体，导致多巴胺水平的改变有关（文献 7）。

（2） 催产素

前面已经讲过 。

（3） 5 羟色胺

5 羟色胺能够抑制性兴奋，同时也能够抑制多巴胺的释放，所以我不喜欢它，拜拜。

然而所有这一切都只是说明了月经周期中性激素的改变或者形成高峰导致了大脑神经反射和神经递质释放的改变，从而能够改变女性的性欲望，所以最终说到底，还是性激素的作用。

参考文献：

1. Roney JR, Simmons ZL, Hormonal predictors of sexual motivation in natural menstrual cycles. Horm Behav. 2013, 63(4):636-45. doi: 10.1016/j.yhbeh.2013.02.013. Plasma oxytocin concentrations during the menstrual cycle.

2. L.H. Nóbrega, Analysis of testosterone pulsatility in women with ovulatory menstrual cycles, Arquivos brasileiros de endocrinologia e metabologia. 2009, Vol.53(8), p.1040-1046.

3. MD Mitchell Pj Haynes ABM Anderson Ac Turnbull, European journal of obstetrics, gynecology and reproductive biology. 1981, Vol.12(3), p.195-200.

4. Kumaresan, Perianna Kumaresan, Malathi Hossini, Mahmood Arellano, Carolina Vasicka, Alois，Human ovulation and plasma oxytocin，International journal of gynaecology and obstetrics : the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics. , 1983, Vol.21(5), p.413-418.

5. Eva Catenaccio Weiya Mu Michael L Lipton，Estrogen- and progesterone-mediated structural neuroplasticity in women: evidence from neuroimaging. Brain structure and function , 2016, p.1-23.

6. Kimberly Albert Jens Pruessner Paul Newhouse, Estradiol levels modulate brain activity and negative responses to psychosocial stress across the menstrual cycle. Psychoneuroendocrinology , 2015, Vol.59, p.14-24

7. Wieck Davies Hirst Brown Papadopoulos Marks C, Heckley Kumar Campbell Off-campus distributed learning, Menstrual Cycle Effects on Hypothalamic Dopamine Receptor Function in Women with a History of Puerperal Bipolar Disorder. 2003, Vol.17(2), p.204-209

2016-06-04

虽然是夏天，也可以聊聊「春梦」

□ 六层楼

1. 什么是春梦？

很显然，今天大污姐并不打算讲自己这么多年来做过的春梦，因为不重样的梦境不下百十个，这么写下来可能就被封号了，所以，准备先挑几个场面宏大、情节荒诞的聊一聊……喂，别做梦了，这么严肃的场合怎么可以先把包袱抖出来呢？

春梦，wet dream，有很多科学家研究过这种现象，起因可能是好奇吧。不过，国内和国外的数据有一些差异。比如国外的调查显示，在 45 岁之前做过春梦的人里，男性高达 100%，女性只有 75%。国内对应的数据则是男性 97%，女性 85%。

通过上述数据，不难发现绝大多数人都有过做春梦的经历。这本身没什么特别，就跟大家小时候都会尿床一样……

做梦是睡眠中的大脑活动，对于普通人来讲，并不会因为具体的内容而对身体产生什么伤害。春梦的内容恰巧是性活动、性行为或者跟性相关的刺激等，而我们常常羞于讨论与性相关的话题。当然，我也知道，有些内容确实难以启齿，人物角色之荒诞，情节剧情之跌宕，纵使是大污姐我，也不太好说出来。但是，不能说，可以写呀。没事儿，有生之年，我早晚得写一本《春梦集》。

简单来说，做春梦本身不会引起身体上的损伤或不适。在做春梦的过程中，人体会产生不同的反应，这是最赞的。其中，最为突出的表现就是在这个过程中会出现类似高潮的生理反应，很多人就是据此认识到了「梦遗」。说起来，大学时的一位同学习惯每天清晨清洗内裤，获得法号「梦遗」……

2. 春梦的内容和对象

有一千个哈姆雷特，就有一千个春梦。就算只有一个哈姆雷特，也可能做一千个春梦……

内容五花八门、花样翻新，这是春梦的特点，也是有些人颇为担心的问题。要知道，民间流传着一门玄学——解梦。很多时候，人们会认为梦境就是对现实生活的反映，或者表现了对现实生活的渴望。从某些角度来讲，这样的说法并没有什么问题，毕竟我们对于梦境的研究还很少，目前已有的一些学说也没有达成共识。对于每个人而言，完全不必因为春梦内容的不堪和春梦对象的出乎意料而羞愧——你都做梦了，还不做个猛点儿的，怎么对得起晚上这短短几个小时的宝贵时光？

大污姐就曾经梦到过跟同性、异性、异形、异种的欢快场面，角色更迭迅速，身份转化自然，内容场景衔接顺畅，甚至连背景音乐都贴切到令人发指！有一次给我留下的印象极为深刻，背景音乐放的是《难忘今宵》，大污姐居然在梦里看到李谷一老师对我们一行人挥手作别。

如果你们读过相关文献，就会发现有过性生活的人做春梦的概率大于没有性生活的人。这个很好理解，因为有些时候光靠想象力是很难把故事编下去的。在春梦中出现熟人的概率大于陌生人，也便不难理解为什么会有人在看完韩剧、足球赛、男子跳水、男子举重等之后，做春梦的概率大大增加。春梦具体情节的复杂程度跟受教育程度相关，也就是说，这跟想象力、书刊、影视作品等有一定的关系。

毕竟，这事儿，硬想挺难的。

3. 做春梦的原因

做春梦其实有着复杂的原因，看上去随性而发，整体上来讲，跟激素水平、心理状态、暗示、刺激等因素相关。其他的就不多说了，因为说了也不让播。拿激素来说，在排卵期和月经期，激素水平的改变会让女性的欲望呈几何级数增长，做起春梦来难免张牙舞爪。激素水平会在怀孕期间达到峰值，有的人怀孕后，体内的激素水平可能会飙升至孕前的几千倍，这就可以解释为什么 9 成左右的孕妇会做春梦了。此外，很多人孕期选择停止同房，在性需求得不到满足的情况下，更加容易出现这样的情况。

4. 做春梦有哪些影响？

终于说到了这个环节，相信这也是你们点开本文的原因。

未孕女性

（1）在正常情况下，女性一年中大约会做 3～10 次春梦。有些人的春梦过于频繁，这就有可能影响到睡眠质量，甚至第二天的工作和学习。

（2）有些人对春梦没有正确的认识，会因此产生不安、厌恶、自责等负面情绪，如果不能正确引导，可能出现心理障碍。

（3）做春梦时，会出现类似高潮的生理反应，这是由于前列腺素的分泌增加，进而导致子宫收缩。如果收缩感强烈，有可能引起局部缺血性疼痛，甚至刺激内膜，导致少量出血。如果遇到这样的情况，无须担心，注意清洁，正确对待即可。

孕期女性

做春梦引起的生理反应可能会令子宫收缩，这种感觉类似于假性宫缩，通常梦醒之后能自行缓解。如果春梦频繁，则有可能诱发宫缩，尤其是在孕中期，这样会影响胎儿和胎盘功能，某些情况下会导致出血，甚至引起流产。这类情况鲜有发生，就算发生也不用怕，保持冷静，深呼吸，转移注意力，想想蓝天白云，参参禅……虽然这么说，但多少会让准妈妈们心里捏一把汗，因为做春梦这个事儿吧，还真是不好控制……

5. 如何减少春梦？

春梦如果偶尔做一次，不必惊慌。要是已经明显造成了困扰，那就得想办法控制一下了——毕竟，老洗内裤，谁受得了？

在这里，大污姐给有这方面需求的读者朋友提四条建议：

（1）适当安排性生活。对于正常女性来讲，性生活的事儿就不说了，重点说孕妇。在孕期，科学合理地安排性生活有助于缓解春梦频繁的情况。孕期同房的话题之前写过，可以点击复习：《咱们今天聊聊孕期高潮，不对，我是说孕期同房的问题……》。再次提醒：孕期

发生性行为时，一定要注意安全。

（2）适当减少性刺激。这里重点是说书籍和影视作品，不管是宋仲基还是金刚狼，都要有节制，当然，还有这颗暧昧不清的草莓。

（3）尽量穿宽松衣物。尽量避免穿紧身内衣裤、盖厚重的棉被，减少外界刺激也能降低生理需求。

（4）适当增加跟先生或男友的沟通和非性接触的亲昵动作。这样，可以减少心理压力及身体需求。

2016-10-20

科学避孕，请看这里

□ 丁香医生

要说科学避孕，就要先说说不科学的避孕方法，有三种极不靠谱的避孕手段，然而很多人依旧在用。

1. 算安全期

安全期，也就是非排卵期，一般姨妈来之前的 14 天是排卵期，如果不在排卵期啪啪啪，那么就应该不怀孕。

这样想是没错，但问题是，卵子未必这样想。排卵受下丘脑—垂体—卵巢轴（一套复杂的内分泌系统）的调控，但调控可不是定时定点分秒不差的，提前或者推后排卵是常有的事，而且卵子排出后还会在身体内存留一段日子。

一来二去，你算的是安全期，但是精子和卵子还是热情相拥了。

所以想靠计算安全期来避孕，我只能说：天真 X1。

2. 体外射精

就是指在两人即将达到生命的大和谐时，让男伴以腾身回旋倒立侧空翻二周转体 360 度的姿态火速抽出不可描述，向外喷射不可描述的液体以达到避孕的效果。

且不说究竟有多少男性有意志力可以在颠鸾倒凤不知天地为何物时，做到立刻腾身回旋倒立侧空翻二周转体 360 度抽出不可描述。

就算做到了，你怎么知道在之前没有一些顽强的精子已经逆流而上游

了进去？

所以想靠体外射精来避孕，我只能说：天真 X2。

3. 服用紧急避孕药

紧急避孕药是指事后服用一次的那种避孕药，包括毓婷、安婷、米非司酮等。然而这种避孕方式，不仅避孕效果堪忧（80% 左右的成功率），而且还会有一些让女性不适的副作用。

虽然这些副作用不足以造成传闻中的不孕不育的「效果」，但是如果每次啪啪啪完了以后，你都对女伴来一句：

我有药，你吃吗？

你真觉得这样合适？

所以想靠服用紧急避孕药当作日常避孕的方式，我只能说：天真 X3。

那么说到底，对于没什么避孕经验的女性，什么才是最合适的避孕方法呢？

结扎、宫内节育器、皮下埋植虽然都是效果明显的避孕方法，然而对于很多男女来说，操作上有顾虑，实践起来比较麻烦。

于是，综合操作性、适用性、经济性等方面的因素，合适的避孕方法大概就是：

戴优质避孕套，吃短效避孕药

所谓「戴优质避孕套」，这点就不用丁香医生解释了，至于为什么是优质的，一方面要拒绝假冒伪劣产品坑爹/妈，另一方面呢这样说比较押韵。

所谓「吃短效避孕药」，注意注意，不是紧急避孕药，不是紧急避孕药，短效避孕药是一种口服的避孕药，通常通过影响激素水平来达到避孕效果。一般是每天口服一颗，连续服用 21 天为一个周期，市面上常见的如妈富隆、达英-35、优思明等。

很多人对短效避孕药的副作用有担心，其实随着药物技术发展，现在的短效避孕药的副作用已经比较小了，虽然还有可能形成血栓的风险，但是如果谨遵医嘱以及按时检查的话，还是很安全的。

而且服用短效避孕药，还可以缓解痛经，调节月经周期，降低卵巢癌、子宫内膜癌的发病风险等。

当然最主要的是它的避孕效果很好。

所以最后做个总结，如果你现在不想喜当爹/妈，又不考虑一些比较复杂的避孕手段，那么对于大部分人，尤其是年轻男女来说，最佳的避孕手段就是：



都记住了吗？一定要好好学习哦，不要过几周来给我发私信，让我科普无痛人流。

当然，你要真问，我也是要来答的，毕竟是为你们健康科普操碎心的丁香医生。

内容参考丁香医生科普文章：

很不靠谱的三种避孕方法 - 丁香医生 - 作者：田吉顺

2018-10-16

怀孕的时候到底能不能同房？

□ 丁当

作者：田吉顺

国内或许因为受传统思想影响，几乎没有人会向医生提出孕期性生活方面的咨询，好像孕期禁止性生活是天经地义的事情。

其实，不要说国内了，即使是在西方，主动向医生提出这方面咨询的人，也不会超过 20%，似乎全世界的人对于孕期性生活的问题都避而不谈。

孕期到底能不能过性生活呢？

孕期性欲会变化

医学文献显示，大多数女性孕期性欲是会下降的，而中国女性性欲下降比西方女性更加明显。

关于西方女性的研究显示，大约 60% 的女性怀孕期间性欲明显下降，大约 30% 的女性变化不大；而关于中国女性的研究，目前只有香港的数据，超过 70% 的女性孕期的性欲是下降的，另外 25% 变化不大。

这说明，从女性角度而言，大部分人怀孕之后对性生活的需求是下降的。

而男性方面，超过 40% 的中国男性在老婆怀孕之后性欲有所下降，说明男性也是比较配合的。

所以，很多时候，可能并不是不能，而是人家压根就不想。

孕期真的能过性生活吗？

至于孕期是否可以有性生活，国内的教科书上是极少涉及这方面内容的，但是国外的教科书上则写得比较清楚：

（1）孕期性生活会导致流产吗？

不会。

尽管很多人都有这种顾虑，但总的来说，早期流产主要和染色体异常以及胚胎发育不良有关，而与你做了什么、没做什么关系不大。

（2）孕期性生活会伤害到胎儿吗？

不会。

胎儿被羊水、厚厚的子宫肌层保护着，性生活不会对 TA 造成伤害。

（3）性高潮会导致早产吗？

不会。

性高潮虽然可以引起子宫收缩，但主要是阴道和肛门括约肌收缩，且只持续数秒，因此不足以引起早产。

如果你是一个健康的孕妇，不存在各种怀孕的高危因素，那么，在怀孕期间是不限制正常性生活的。

外国人确实比中国人开放啊！不过，他们给出这样的结论也是有依据的。研究近 30 年的统计结果，都没有证据显示孕期性生活会增加健康孕妇的不良妊娠后果。

美国妇产科学会（ACOG）也推荐准父母，只要你的医生没有建议你不要进行性生活，那么在怀孕期间是可以同房的。

孕期哪些情况不适合性生活？

尽管大部分妇女在怀孕期间能正常享受性生活，但若有以下情况，要

尽量避免性生活：

曾经有早产史；

有不明原因的阴道出血；

胎膜早破，即包裹胎儿和羊水的胎膜提早破裂；

宫颈机能不全，即宫颈过早开放，孕中晚期胎儿体重增加，在没有腹痛的情况下出现宫颈扩张等；

前置胎盘，即胎盘部分或完全覆盖宫颈口；

多胎妊娠；

其他高危因素，例如伴侣有性传播疾病等等。

这里要强调一下「健康」二字。如果有以上提到的高危因素，都应该避免性生活，而且在性生活时提倡使用安全套，可以减少母亲感染疾病的风险。

看了上面说的孕期性生活无害的说法，可能会触及某些「深入骨髓」的传统底线，难免让有些人难以接受。为了避免可能出现的误会，还是要多说一句：

孕期性生活无害，并不是说鼓励孕期性生活，只是说对健康孕妇并不限制正常的性生活。

这里强调一下「正常性生活」的问题。性生活过于频繁可能使阴道环境改变，导致抗病力下降、下生殖道感染、易引发胎膜早破等。

因此也有文献提出，孕晚期要避免性生活。

如果有绕不开心里那道坎儿的，就先熬着好了，生完孩子又是一条好汉！

参考文献：

[1]谢幸，苟文丽．妇产科学．第 8 版

[2] Denise Mann.Sex During Pregnancy: Is It Safe?

[3] Mayo Clinic Staff. Sex during pregnancy: What's OK, what's not.

2015-08-21

展开阅读

给新时代少女的性启蒙书单

□ 新金赛

假定你是心理年龄和是生理年龄都已经成熟的新时代少女，且愿意主动学习性知识，那么欢迎打开新世界的大门。

性社会学书籍，推荐李银河老师的书：

《中国女性的感情与性》 可读性较强，有许多真实访谈的记录。题主是个妹子，那就先从女性的角度来观察性和婚姻。这本书是源于实证研究，破除了许多社会形诸女性身上的性别规训和禁锢，例如，女性不该有性欲、处女情结、女性婚姻中的保守地位等等。

《同性恋亚文化》 在性文化的语境中，性存在（sexuality）是比性（sex）更广泛的概念，性不仅涉及两性的文化，还有各种亚文化及 LGBT 群体的在场。正确的性教育应是保持对人平等的尊重，而对亚群体的形成要有充分的认识。本书可看作同志群体的正名，并且详细介绍了同性恋文化。

《女性主义》 忘了是谁说过的，女性多少都应该有一些女权思想。在中国话语中，女权总是被污名，但其实女性主义就是女权主义不那么激进的说法。女孩子有一些女权意识是非常重要的，尤其是当面对你不喜欢的行为时，勇敢说不。对女权主义的了解也会让你不断反思生活中遭遇的刻板印象和不公正待遇。

性生理学书籍

《性科学概论》 作者为华中师范大学人类性学教授彭晓辉，性科学是由性生物学、性医学、性心理学和性社会学所组成的一个综合的、全面的和多学科相互渗透融合的理论体系。本书很系统地介绍了性科

学，可作为大学教材，用以学习。

《金赛性学报告》 分为男人篇和女人篇，非常厚的学术专著，也是性学里程碑的著作，它有史以来第一次非常详尽地记录了人类性生活的各个方面。金赛的调查非常严谨，其成果非常有价值，也轰动了整个美国社会。包括对手淫的去污名化、同性恋问题的探讨、男女性高潮、婚外性行为等等都有很翔实的记录。

《海蒂性学报告》 分为男人篇、女人篇、情爱篇和家庭篇。相较金赛报告，海蒂报告有比较多的访谈实录，会展现很多真实的话语来体现现实情况。虽然这些记载都源自美国人的生活，但是还是有很大的参考价值，读起来也一点不费力。

《枪与玫瑰的使用方法》 果壳出品，用通俗有趣的语言讲述了性与爱的知识，单看看每章节的题目就会勾起读书的兴趣：《爱她，就和她共享口腔菌群》《为烟瘾牺牲幸福，施主你这是何苦？》《排卵期爱性幻想》等。你可能发现了这本书是以年轻人所习惯的口吻来讲述性的，并且分为玫瑰篇、枪支篇、玫瑰与枪支相遇篇和两性相处心理指南，对于年轻女孩来说，一定不会拒绝读一下这本用浪漫色彩来描绘性的书籍。

2015-12-11